Viața înseamnă împlinire!

DEEPAK CHOPRA

DE CE NE ESTE FOAME?

Soluția **Chopra** pentru o scădere în greutate permanentă, stare de bine şi liniște sufletească

CITEȘTE sănătos

Deepak Chopra

De ce ne este foame?

Traducere din engleză de
Constantin Dumitru Palcus

Lifestyle Publishing
2014

COLECȚIE COORDONATĂ DE:
Constantin Dumitru

Lifestyle

WHAT ARE YOU HUNGRY FOR?
The Chopra Solution to Permanent Weight Loss,
Well-Being, and Lightness of Soul
Deepak Chopra

Copyright © 2013 by Deepak Chopra and Rudolph E. Tanzi
Prezenta ediție s-a publicat prin acord cu Harmony Books,
imprint al Crown Publishing Group, divizie a grupului editorial
Penguin Random House, Inc.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2014
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 27-0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90, Fax: +4 0732 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu
Director: Crina Drăghici
Redactor: Delia Anghelescu
Design: Alexe Popescu
Director producție: Cristian Claudiu Coban
DTP: Ofelia Coșman
Corectori: Lorena Chițan, Eugenia Ursu

ISBN ePUB: 978-606-8566-80-1
ISBN PDF: 978-606-8566-81-8
ISBN Print: 978-606-8566-08-5

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Prezentare generală:
Conștientizare de sine și scăderea în greutate

De ce această metodă va da rezultate pentru tine

În acest moment există un curent de opinie care schimbă viețile oamenilor. Poate fi sesizat citind titlurile din presă. Un fost președinte, șocat după ce a suferit un atac de cord timpuriu, anunță că a devenit vegan. Aceasta este o declarație uimitoare și, ca să-și susțină convertirea, Bill Clinton le spune tuturor cât de bine se simte — și arată. Pe un alt front, în urma unui studiu extins efectuat în Spania s-a constatat că oamenii care țin o dietă mediteraneeană bogată în pește, alune și ulei de măsline au o incidență a atacurilor de inimă redusă cu o treime. Aceasta este cea mai mare descoperire din ultimii ani în ceea ce privește regimul alimentar. Toți cei care se abțineau să mănânce carne roșie au acum o justificare medicală.

Curentul de opinie se face simțit pe multe alte fronturi. Toxinele prezente în alimentele procesate sunt tot mai puțin acceptabile. *Organic* a devenit un cuvânt din vocabularul comun. Mai mulți oameni ca oricând devin vegetarieni, un stil de viață ale cărui beneficii sunt cunoscute de multă vreme. (Într-un sondaj, jumătate dintre femeile britanice se descriu ca fiind în esență vegetariene.) Într-o lume sustenabilă, efectele poluante ale pesticidelor și erbicidelor nu își mai găsesc locul. Oamenii se trezesc la o nouă realitate și a luat naștere un mod complet nou de a mânca.

M-am lăsat cucerit de acest curent cam cu cinci ani în urmă. Eram deja un om care mânca sănătos. Dieta mea nu includea multă carne roșie și renunțasem de mult la alcool și tutun. Îmi plăcea ceea ce mâncam și mâncam ceea ce îmi plăcea. Dar, cercetând literatura medicală, am văzut că în fiecare zi apăreau noi descoperiri. Se făceau tot soiul de legături între zahăr și obezitate, alcool și tulburarea ritmului somnului, glucidele simple și diabet — și multe dintre aceste descoperiri îi priveau pe cei supraponderali.

Se adunau încontinuu dovezi care arătau într-o singură direcție. Trebuia să-mi găsesc dieta ideală, pentru că aveam toate motivele să fac asta. Doar puterea obișnuinței și neglijența mă împiedicau să maximizez legătura dintre hrană, corp și minte.

Ca să nu mai vorbesc de faptul că aveam un surplus de circa 9 kilograme.

În pofida faptului că mâncam corect, devenisem un element de statistică, alăturându-mă celor două treimi dintre americani care sunt fie supraponderali, fie de-a dreptul obezi. Am devenit un element de statistică în pofida faptului că aveam o pregătire medicală, motivație, obiceiuri destul de bune, înlăturasem toxinele și aveam acces la orice aliment doream. Mai știam că este inutil să ții o dietă — e de ajuns să ne

uităm la numeroasele studii cade dovedesc, iar și iar, că efectul de recul te face să redobândești greutatea de care ai scăpat ținând dietă, ba chiar cu un surplus de 3 până la 5 kilograme. Kilogramele apărute în plus sunt modul prin care corpul îți spune: ai încercat să mă supui la lipsuri, să nu mai faci asta niciodată!

Soluția mea a fost să adopt dieta ideală și am făcut-o mai mult sau mai puțin peste noapte. Ținând cont de toate dovezile medicale pe care le cunoșteam, nu aveam niciun motiv să n-o fac.

Am eliminat toate alimentele procesate.

Am consumat alimentele cele mai pure, întotdeauna naturale, cât mai organice cu putință.

Renunțasem deja la alcool și am eliminat alimentele fermentate precum brânza.

Am renunțat la zahărul alb rafinat.

Am redus drastic consumul de sare.

Am renunțat la carnea roșie, mâncând în principal pui și pește, dar evoluând înspre vegetarianism.

Am băut apă pură.

Am dat atenție calității somnului.

Dat fiind că toate sunt conectate, un somn bun noaptea făcea parte din noul meu stil de viață. Lipsa de somn răstoarnă echilibrul dintre doi hormoni (leptina și grelina) care te fac să te simți înfometat sau sătul. Oamenii care nu dorm vor mânca în exces când corpul lor încetează să trimită mesajele hormonale corecte. Grăsimea abdominală tulbură aceiași hormoni. Și te vei alege până la urmă cu un ciclu care se perpetuează de la sine și care nu este doar nesănătos, ci și potențial periculos.

Nu mi-am făcut griji că deveneam un fanatic al purității. Nimic din noul meu mod de a mânca nu era impus. Nu eram motivat de îngrijorare sau teamă. Adevărul simplu este că stilul american obișnuit de a mânca a dus la extreme nesănătoase. Americanul mediu consumă 68 de kilograme de zahăr pe an, o cantitate grotesc de mare de calorii goale care fac ravagii în nivelurile insulinei și glicemiei. Cât despre dependența noastră față de alimentele procesate, care reprezintă cam 70% din ceea ce consumă americanii, aruncă o privire la supermarketul local. Sunt rafturi întregi dedicate prăjiturelelor, biscuiților, snack-foodurilor, băuturilor carbogazoase, pizzei congelate și înghețatelor. Economia de piață dictează, iar dacă acele alimente nu s-ar vinde din belșug, nu ar mai primi atâta spațiu pe raft.

Ceea ce *nu* este extrem este să mănânci natural, pe baza celor mai bune informații medicale disponibile. Asta constituie în esență acest nou curent de opinie. Trebuie să fim atenți, iar societatea noastră n-a mai acordat atenție modului greșit în care ne alimentăm de foarte multă vreme.

Am urmat calea mâncatului conștient. Toți pașii pe care i-am urmat m-au făcut să mă simt foarte bine. Îmi simțeam corpul mai ușor, chiar înainte să slăbesc 8,5 kilograme, lucru care s-a produs fără eforturi. Am încetat să mai fac lucruri inconștiente cum ar fi să răspund la telefon în timpul mesei — de ce să nu te bucuri pe

deplin de ceea ce mănânci? Și nici nu m-am supus unor privațiuni. Fiecare masă era satisfăcătoare pentru că, acum, felul în care mâncam era în armonie cu corpul meu, ceea ce mi-a îmbunătățit starea sufletească. Deși am fost mereu o persoană energică, mă simțeam mai plin de energie și de optimism ca oricând.

Dar lucrul cel mai mulțumitor a fost reacția celorlalți oameni. Când le vorbeam despre mâncatul conștient, dădeau din cap aprobativ. Majoritatea o luaseră deja pe același drum pe care mă aflam și eu. Curentul de opinie era real și creștea. Făcând un pas înapoi, am văzut că un punct de inflexiune fusese atins. Conștiința colectivă recepționase mesajul.

Când m-am așezat să scriu această carte, am avut încrederea că și mai mulți oameni vor dori să aleagă acest nou drum. Nu trebuie să fie convinși să adopte o nouă atitudine pentru că mâncatul sănătos constituie deja țelul lor. Și totuși, anumite lucruri îi țin pe loc.

Obișnuințele proaste și vechea condiționare.

Teama de schimbare și presiunea familiei de a nu face schimbarea.

Descurajarea produsă de faptul că sunt supraponderali.

Un istoric al incapacității de a slăbi.

Poftele alimentare, mai ales după alimentele sărate, dulci și grase.

Presiunea timpului, care favorizează alegerea alimentelor procesate și a snackurilor, sau o oprire scurtă la un McDonald's.

Este o listă formidabilă. Sunt obstacole uriașe în viețile a milioane de oameni. De fapt, este uimitor că un nou mod de a mânca a reușit să devină atât de popular — e de ajuns să te uiți la reclamele de la televizor care folosesc cuvinte magice precum *natural*, *ușor* și *hrănitor* ca să vândă aproape exclusiv alimente procesate, în vreme ce reclamele pentru fructe și legume proaspete, cereale integrale și produse organice sunt aproape absente.

Ca să treci de obstacolele care te-au făcut să iei în greutate, indiferent dacă această creștere este mare sau mică, nu am să repet aceleași sfaturi despre alimentația sănătoasă care sunt cunoscute de decenii. Toate sfaturile sunt bune. Ceea ce lipsește este modul în care să efectuezi schimbarea. Conștientizarea este cheia, pentru că am fost cu toții antrenați, printr-o condiționare de proporții, să facem rău corpului nostru în următoarele moduri:

Să mâncăm inconștient, fără să ne pese ce conține mâncarea.

Să pierdem controlul asupra apetitului.

Să optăm pentru porții tot mai mari.

Să folosim mâncarea din motive emoționale, de exemplu, să îndulcim stresul vieții zilnice.

Să alegem alimentele care ne satisfac cel mai repede poftele.

Toate aceste obstacole au o singură origine: mintea. Corpul este o reflectare fizică a alegerilor pe care le faci pe parcursul vieții. Cunoașterea este importantă, dar

adăugarea de noi sfaturi bune nu reprezintă soluția pentru mâncatul sănătos. Soluția este modul diferit de a conștientiza.

Am hotărât să le arăt oamenilor cum funcționează conștientizarea transformatoare, cum poate fi dobândită și de ce. Altfel, cele mai bune sfaturi, chiar dacă duc la o alimentație îmbunătățită, ne vor lăsa în continuare prizonieri ai noțiunilor limitate despre corpul nostru. Să fii o persoană care se alimentează corect doar în mod forțat, respectând un set de reguli fără să se abată niciodată de la ele, nu reprezintă o situație foarte fericită. Dar, cu o conștientizare transformată, toate comportamentele autodistructive înrădăcinate se pot schimba cu ușurință. Nu poți să controlezi ceva de care nu ești conștient. Dacă ai o pietricică în pantof, o scoți imediat. Semnalele de durere îți dau de veste imediat că ceva e în neregulă. Când mănânci nesănătos nu e la fel. De cele mai multe ori, nu se trimit semnale de durere, iar efectele dăunătoare se întâmplă adesea treptat și pe nevăzute. Trebuie să dobândești un nou nivel de conștientizare ca să observi ce e în neregulă înăuntrul tău. Abia atunci poți să treci la schimbarea acelui lucru.

Deci, dacă ești supraponderal sau te simți leneș, sau dacă nivelurile de energie sunt scăzute sau ești nemulțumit de cum arată corpul tău, mai ales când îți amintești cum arătai și cum te simțeai când erai mai tânăr, această carte e pentru tine. Îți va aduce multe surprize și descoperiri — cea mai importantă dintre ele fiind aceea potrivit căreia greutatea ideală este starea cea mai naturală în care te poți afla. Organismul poate să-ți devină aliat în găsirea unei modalități mai bune de a trăi, fără să te rezumi la scăderea în greutate. Conștientizarea dezvăluie multe soluții neașteptate, ceea ce eu numesc înțelepciune aplicată.

Să ne apucăm de treabă — călătoria este deosebit de interesantă și te poți alătura curentului de opinie cu mult entuziasm, știind că vei arăta și te vei simți cu mult mai bine.

Mâncatul, greutatea și foamea

Dacă vrei să ajungi la greutatea ideală, ai două variante. Poți să ții o dietă sau să faci altceva. Această carte abordează acel altceva. Să ții o dietă presupune un tip greșit de motivație și din această cauză rareori se ajunge la scopul dorit. Alegi calea negării de sine și a renunțării. Fiecare zi de dietă presupune să lupți cu foamea și să te străduiești să-ți păstrezi autocontrolul. Există un mod mai nesatisfăcător de a trăi?

Pentru a reuși, scăderea în greutate trebuie să fie satisfăcătoare — acesta este acel altceva care dă rezultate după ce dieta a eșuat. Dacă readuci la echilibru semnalele de foame ale corpului, impulsul de a mânca se transformă din inamic în aliat. Dacă ai încredere în corpul tău ca să afli de ce anume ai nevoie, acesta va avea grijă de tine în loc să se împotrivească. Totul se rezumă la a înțelege corect mesajele care conectează mintea și corpul.

Pregătirea medicală m-a învățat să analizez foamea din perspectiva creșterii și descreșterii nivelurilor anumitor hormoni. Foamea este unul dintre cele mai puternice

mesaje chimice pe care corpul le trimite la creier. N-ar trebui ca o persoană să simtă că-i e foame imediat ce s-a ridicat de la masă sau ca luarea unei gustări după-amiază să ducă la o a doua gustare sau chiar la a treia. Dar eu am trecut prin astfel de stări — la fel ca milioane de alți oameni — ceea ce înseamnă că *senzația de foame* poate exista chiar și când nu există nevoia de hrană.

Tocmai această senzație de foame trebuie să o schimbi când constați că mănânci excesiv de mult. Poftele și foamea falsă nu înseamnă același lucru cu a-i da organismului combustibilul de care are nevoie. Corpul tău nu e ca o mașină care consumă benzină. Este expresia fizică a miilor de mesaje care sunt trimise către și dinspre creier. În actul mâncatului, sunt implicate imaginea ta despre sine, împreună cu obiceiurile, condiționările și amintirile. Cheia pentru scăderea în greutate o constituie mintea, iar când mintea este satisfăcută, corpul nu mai tânjește după atât de multă mâncare.

O abordare psihosomatică va da rezultate pentru tine deoarece îți cere un singur lucru: *să-ți găsești împlinirea*. Împlinirea este ceva pe care doar mâncarea nu poate să-l realizeze. Trebuie să hrănești:

- corpul cu mâncare sănătoasă
- inima cu bucurie, compasiune și dragoste
- mintea cu informații
- spiritul cu stăpânire și conștientizare de sine

Cu ajutorul conștientizării, toate aceste lucruri devin posibile. Dar, dacă le neglijezi, ele se îndepărtează tot mai mult și nu mai pot fi atinse.

Pare a fi un paradox, dar ca să slăbești trebuie să te îndestulezi. Dacă te umpli cu alte feluri de satisfacții, mâncarea nu va mai fi o problemă. Niciodată n-a fost menită să fie. A mânca este un mod natural de a te simți fericit. Mâncatul în exces nu este. De secole, viața a fost celebrată prin sărbători și acestea, cum ar fi nunțile sau dineurile prilejuite de pensionare, sunt momente importante din viața unei persoane. Ce copil nu se luminează la față când este adus tortul aniversar? Dar încântarea pe care o aduce mâncarea face ca mâncatul în exces să fie o problemă ciudată și unică. A te simți fericit, ceea ce e bine pentru tine, se transformă în ceva care îți face rău.

În acest moment, te afli undeva pe scala culisantă care leagă mâncarea de fericire:

Mâncatul normal → Mâncatul în exces → Poftele → Dependența de mâncare

Mâncatul normal te face să te simți bine.

Mâncatul în exces te face să te simți bine pe moment, dar are consecințe negative pe termen lung.

Cedarea în fața poftelor nu te face să te simți bine deloc — remușcarea, vinovăția și frustrarea se instalează aproape imediat.

Să fii dependent de mâncare provoacă suferință, un declin al sănătății și o lipsă totală a stimei de sine.

Panta alunecoasă care duce la supraponderabilitate începe cu ceva care, de fapt,

este pozitiv: gustul bun al mâncării. (Nu se poate spune același lucru despre droguri și alcool, care pot fi substanțe toxice chiar dacă o persoană nu este dependentă de ele.) Mâncarea ne hrănește, iar când mâncatul începe să fie defectuos, suntem împărțiți între plăcerea pe termen scurt (cum ar fi o înghițitură delicioasă de înghețată cu ciocolată) și suferința pe termen lung (numeroasele dezavantaje ale stării de supraponderabilitate pentru ani de-a rândul).

Deci, ce anume face ca mâncatul normal să alunece în mâncat în exces? Răspunsul simplu este: lipsa de împlinire. Începi să mănânci în exces ca să compensezi o lipsă de altundeva. Privind în urmă la perioada mea de rezidență, când încă nu împlinisem treizeci de ani, pot să văd acum modul în care se insinuează obiceiurile alimentare proaste. Ajungeam acasă după un schimb extenuant la spital, simțindu-mă foarte stresat. Mintea mea era încă plină de cel puțin zece cazuri. Unii pacienți erau încă în pericol. Ce mă aștepta acasă erau o soție iubitoare și o masă gătită.

Din perspectiva obținerii unui număr suficient de calorii, tot ce era nevoie era să mă așez la masă. Trebuia să privești la situația umană ca să vezi problemele ascunse. La muncă, apelam des la aparatul pentru cafea și luam diferite gustări pe fugă. Din cauza lipsei de somn, nici nu observam cu adevărat ce mâncam. În momentul în care intram pe ușă acasă, de regulă beam ceva și întotdeauna era la îndemână și câte un pachet de țigări pe jumătate gol.

În anii șaptezeci, eram un bărbat care muncea normal și aveam aceleași obișnuințe ca toți ceilalți doctori tineri pe care îi cunoșteam. Mă consideram extrem de norocos să am acasă o soție atât de iubitoare și doi copilași frumoși. Dar lăcomia cu care mă aruncam asupra cinei hrănitoare gătite acasă, în combinație cu celelalte semne ale mâncatului în condiții de stres stabileau un model de alimentație cu totul greșit. În mod paradoxal, chiar și atunci mă consideram destul de conștient.

Cotitura a venit odată cu creșterea conștientizării — soluția pe care o propun în această carte. Indiferent la câte abuzuri este supus, organismul poate restabili echilibrul. Prima regulă este să încetezi să interferezi cu natura. În starea sa naturală, creierul controlează automat foamea. Când glicemia scade sub un anumit nivel, sunt trimise mesaje către o regiune a creierului de mărimea unei migdale numită hipotalamus, responsabilă cu reglarea senzației de foame. Când primește mesajul că glicemia a scăzut, hipotalamusul secretă hormoni care te fac să simți că ți-e foame, iar când ai mâncat destul, hormonii își schimbă mesajul, făcându-te să nu-ți mai fie foame. Această buclă de feedback între sânge și creier operează pe cont propriu, așa cum a făcut de milioane de ani. Orice animal vertebrat are un hipotalamus, ceea ce este logic, dat fiind că foamea este o senzație fundamentală.

Dar, la oameni, foamea poate fi afectată cu ușurință. Felul în care ne simțim pe plan emoțional ne poate crea o foame de lup sau ne poate face să nu putem mânca nimic. Putem fi distrași și să uităm să mâncăm sau putem fi obsedați și să ne gândim tot timpul la mâncare. Totuși, suntem mereu în căutarea satisfacției. Sunt o mulțime de lucruri care să te satisfacă în afară de hrană. Dorința se naște din nevoie, începând cu

cele fundamentale:

Oricine are nevoie să se simtă în siguranță.
Oricine are nevoie să se simtă ajutat să se dezvolte.
Oricine are nevoie să se simtă iubit și apreciat.
Oricine are nevoie să simtă că viața sa este relevantă și importantă.

Dacă ți-ai împlinit aceste nevoi, hrana va fi doar o încântare printre altele. Dar nenumărați oameni apelează la mâncare ca la un substitut pentru ceea ce-și doresc cu adevărat. Devine un joc al substituirii și adesea ei nici nu văd ce se întâmplă. Te găsești cumva într-o astfel de situație? Iată câțiva indicatori comuni:

Nu te simți în siguranță decât dacă ești amorțit de prea multă mâncare. Amorțeala aduce un soi de calm care durează puțin.
Nu te simți hrănit decât dacă papilele tale gustative sunt hiperstimulate de zahăr, sare și grăsimi.
Nu te simți iubit și apreciat, așa că mănânci ca să-ți oferi puțină dragoste.
Viața ta pare lipsită de sens, dar cel puțin atunci când mănânci, pustiul interior poate fi ignorat pentru o vreme.

Dacă încetezi să te mai concentrezi atât de mult pe dietă și calorii, poți vedea că povestea excesului de greutate din America este, de fapt, povestea lipsei de împlinire. Avem la dispoziție cele mai bune alimente din lume, dar ne hrănim cu cele mai rele. Avem oportunități binecuvântate de a crește și a evolua, dar, în schimb, ne simțim goi pe dinăuntru.
Scopul meu este să te aduc într-o stare de împlinire. Din momentul în care acest lucru începe să se întâmple, vei înceta să mai mănânci din motive nejustificate. Soluția este simplă, dar profundă: ca să scazi în greutate, fiecare pas pe care îl faci pe acest drum trebuie să fie satisfăcător. Nu trebuie să te psihanalizezi. Poți să încetezi să fii obsedat de corpul tău și să te complaci în dezamăgire și frustrare. Un singur principiu se aplică: *Viața înseamnă împlinire.* Dacă viața ta nu este împlinită, stomacul tău nu-ți poate furniza niciodată ceea ce-ți lipsește.

De ce îmi este foame?

Povestea vieții fiecăruia este complicată și cele mai bune intenții se duc de râpă pentru că oamenilor le este greu să se schimbe. Obișnuințele proaste, ca și amintirile neplăcute, ne însoțesc cu încăpățânare atunci când ne-am dori să dispară. Dar ai o motivație excelentă care lucrează pentru tine, și anume, dorința de a fi fericit. Eu definesc fericirea ca o stare de împlinire și fiecare dorește să se simtă împlinit. Dacă îți menții atenția asupra acestei motivații fundamentale, atunci alegerile pe care le faci se reduc la o singură întrebare, de ce mi-e foame. Adevărata dorință te va conduce în direcția corectă. Dorințele false duc într-o direcție greșită. Ca să-ți demonstrezi asta, poți să faci un test simplu: data viitoare când te duci la frigider ca să-ți iei ceva de mâncare, oprește-te o secundă. Ce te face să recurgi la mâncare? Există doar două răspunsuri:

1. Ți-e foame și trebuie să mănânci.
2. Încerci să umpli un gol, iar mâncarea a devenit calea cea mai rapidă pentru asta.

Medicina modernă deține o mulțime de cunoștințe cu privire la elementele declanșatoare ale impulsului de a mânca. Corpul omenesc secretă hormoni și enzime care leagă centrul foamei din creier cu stomacul și sistemul digestiv. Când erai sugar, acesta era singurul declanșator la care reacționai. Plângeai pentru că ți-era foame. Acum, s-ar putea să fie adevărat reversul medaliei: când simți că îți vine să plângi, ți se face foame.

În timpul vieții, creăm noi elemente de declanșare pe care un bebeluș nu le-ar putea anticipa niciodată. Depresia este un bine cunoscut declanșator al mâncatului în exces. La fel și stresul, pierderile survenite brusc, suferința sufletească, mânia reprimată — și mai sunt multe altele. Care sunt cele la care ești cel mai vulnerabil? Probabil că ai doar o idee vagă. Majoritatea oamenilor nu conștientizează când este declanșat comportamentul legat de mâncat deoarece elementele de declanșare sunt adesea inconștiente — și tocmai asta le face atât de puternice. Răspunzi automat, fără să te gândești.

Test:
Ce te determină să mănânci în exces?

Cele mai răspândite elemente de declanșare ale mâncatului în exces apar în următoarele liste. Unele sunt mai ușor de învins decât altele. Uită-te la listă și bifează cele mai comune cauze care te fac să mănânci *chiar și când nu ți-e foame.* Bifează toate cazurile care consideri că ți se aplică:

Grupa A: *Tind să mănânc în exces dacă*
___ sunt ocupat sau cu atenția împrăștiată la muncă.
___ mă grăbesc și mă deplasez dintr-un loc în altul.
___ sunt obosit. Nu am dormit destul.
___ iau masa la restaurant.
___ sunt în fața televizorului sau a unui computer și simt nevoia să fac ceva cu mâinile.
___ am în față o farfurie cu mâncare și simt că trebuie să las farfuria curată.

Grupa B: *Tind să mănânc în exces dacă*
___ sunt deprimat.
___ sunt singur.
___ mă simt neatrăgător.
___ mă simt neliniștit și îngrijorat.
___ nu-mi place corpul meu.
___ sunt supus stresului.
___ vreau să fiu mângâiat.

Acordă-ți un calificativ
Dacă toate sau majoritatea elementelor pe care le-ai bifat aparțin Grupei A, factorii tăi

declanșatori sunt cel mai ușor de învins. Trebuie să fii mai atent la obișnuințele tale alimentare, dar asta ar trebui să fie relativ ușor. Poți să te surprinzi când mănânci deși nu ți-e foame pentru că principala ta problemă este lipsa de atenție. După ce te vei concentra asupra unui singur lucru la un moment dat — mâncarea pe care o ai în față — vei căpăta controlul asupra mâncatului neatent.

Dacă toate sau cele mai multe elemente bifate țin de Grupa B, îți este foame și de altceva pe lângă mâncare, cea mai bună cale să scazi în greutate va fi să acorzi atenție acelor lucruri. Un aspect important este să nu te apuci să ții o dietă. Calea potrivită pentru tine nu este cea a privațiunilor, ci să-ți găsești satisfacția în alte lucruri în afară de mâncare.

Acționează:
Înainte să mănânci, observă-ți elementul declanșator.

Acum, că știi care sunt elementele declanșatoare, poți să le monitorizezi. Nu trebuie să lupți împotriva foamei, doar să-i lași creierului suficient timp ca să facă o alegere. În loc să recurgi în mod mecanic la mâncare, aceasta fiind o reacție care se produce automat, dă-ți voie să găsești un mod de a alege ceea ce îți dorești cu adevărat. La început, asta presupune un moment simplu de atenție activă sau de conștientizare de sine, după cum urmează:

Ori de câte ori ești pe cale să mănânci în afara orelor de masă regulate, treci prin următorii pași simpli:

1. Ia o pauză și trage adânc aer în piept.
2. Întreabă-te dacă foamea este declanșată de un model familiar, cum ar fi faptul că te simți plictisit, agitat, trist sau ai nevoie de ceva care să-ți distragă atenția. Cunoști acum care sunt elementele declanșatoare cele mai comune, așa că vezi care dintre ele este implicat.
3. După ce ai identificat declanșatorul, întreabă-te dacă într-adevăr ai nevoie să mănânci. Poate găsești o activitate alternativă, una care pur și simplu îți amână reacția la elementul declanșator, cum ar fi:

Să faci o activitate casnică.
Să suni un prieten.
Să-ți verific e-mailurile și să răspunzi la cele salvate.
Să citești o carte.
Să bei un pahar cu apă.

Orice diversiune nevinovată e bună. Țelul tău este să inserezi o pauză înainte de a reacționa automat la un declanșator. Dacă tot simți că ți-e foame, poți să mănânci. Dar fă-ți un obicei din a observa în felul acesta elementele declanșatoare — este un pas esențial în învingerea lor și spre o mai mare libertate de alegere.

Mi-am promis un lucru înainte de a aborda problema mâncatului în exces: soluția trebuie să funcționeze *aici și acum*. O mare carență a dietelor este că te fac nefericit azi în baza făgăduinței că mâine vei fi mai fericit. Dar dorința nu funcționează astfel. De ce

mi-e foame există în momentul prezent. Impulsul pe care îl simți poate fi simplificat în câteva categorii esențiale:

Ți-e foame de mâncare.
Vrei să umpli un gol emoțional.
Vrei să umpli un gol în mintea ta (cum ar fi stima de sine scăzută, o imagine negativă despre corp sau sentimentul eșecului și al frustrării).

La acestea aș adăuga și un al patrulea impuls, care este de natură spirituală. *Vrei să umpli un gol în sufletul tău.*

Acestea sunt motivații puternice, alimentate de dorință. De îndată ce îndrepți dorința în direcția corectă, adevărata transformare poate avea loc. Cu toții urmăm zilnic calea dorinței. Impulsul de a obține mai mult de la viață este firesc și adânc înrădăcinat. În această carte vei afla exact motivul pentru care îți este foame. După ce vei afla acel motiv, vei avea o cale clară, care este totalmente logică din perspectiva minții, a corpului și a spiritului. Iată cum vei fi transformat:

Vei mânca numai când o să-ți fie foame de mâncare.

Nu vei mânca atunci când motivul foamei este de natură emoțională, și anume nevoia de alinare, de siguranță, de iubire, de legătură sufletească cu alții sau de bucurie.

Nu vei mânca atunci când motivul foamei este nevoia de o viață care să fie relevantă și semnificativă, în care să ai un scop pe care să îl poți atinge. Acestea sunt nevoi ale minții.

Nu vei mânca atunci când motivul foamei este de natură spirituală, cum ar fi nevoia de ușurare a existenței și o viziune superioară a sufletului.

Dietele: o falsă evadare

Unii cititori își vor spune: toate astea sună foarte frumos, dar, sincer, eu vreau să știu doar ce să mănânc și ce să nu mănânc. Știu exact cum stau lucrurile. Dietele cu rezultate imediate oferă tentația supremă, un remediu rapid. Dar iată ce se întâmplă de fapt:

Karen este o femeie de vârstă mijlocie atrăgătoare care stă în fața oglinzii, încruntându-se la ceea ce vede. Vrea să slăbească 5 kilograme înainte de nunta fiicei, până la care mai sunt două săptămâni, dar Karen nu este descurajată. Când avea douăzeci de ani, putea să slăbească 2 kilograme și jumătate în weekend ținând un post cu sucuri. Dacă a dat rezultate atunci, va funcționa și acum.

Și chiar așa se întâmplă, aproape. În ziua nunții fiicei sale, Karen a scăpat de 3,5 kilograme. Aproape că s-a înfometat ca să ajungă acolo, dar acum poate să se bucure. Lucrul de care nu-și dă seama însă este că a căzut într-o capcană. Vechile ei obișnuințe alimentare vor reveni curând și, odată cu ele, și kilogramele în plus. Parcă o vezi stând în fața frigiderului a doua zi, în timp ce următoarele telegrame sosesc prin conexiunea

minte–corp:

Slavă Domnului că nunta a trecut. Acum mă pot relaxa.
M-am străduit din greu. Acum merit o recompensă.
Ia te uită ce de mâncare a rămas.
Nu pot să fac foamea veșnic.
Nu pot lăsa să se irosească atâta mâncare bună.

Sub influența acestor mesaje, sunt șanse minime ca ea să se abțină să mănânce o felie zdravănă din tortul de nuntă. Pretextele ne vin în minte ori de câte ori decidem să mâncăm în exces. Faptul că a slăbit în urma unui sprint de două săptămâni până la linia de finiș înseamnă prea puțin prin comparație cu o viață de obișnuințe alimentare care tot adaugă kilogramele în plus.

Dietele sunt o adevărată nebunie în America. Cu toții am dori să găsim soluția magică prin care să anulăm efectele unor obiceiuri proaste care durează de ani. Aceasta a dus la o situație bipolară. La o extremă, McDonald's reprezintă întruchiparea unei alimentații bogate în grăsimi și calorii, 11% din toate mesele fiind consumate la restaurantele din cadrul acestui lanț alimentar, iar la cealaltă extremă, cea mai mare parte a populației fie ține o dietă, fie se păcălește că ține. Dietele cu rezultate imediate presupun o formă voluntară de amnezie. Uiți ceea ce n-a dat rezultate ieri ca să te arunci într-o nouă dietă la modă.

Când analizezi situația, pare foarte ciudat că oamenii fac exact opusul a ceea ce știu că este bine pentru ei. Dar vezi asta întâmplându-se peste tot. Cineva spune, încerc să dau jos 5 kilograme, dar după o oră îl vezi cum la restaurant mănâncă pâine cu unt și încheie masa cu o prăjitură cu ciocolată, doar de data asta. Într-un raport din 2013 al Centrului pentru Controlul Bolilor se remarcă o mică reducere a caloriilor în rândul elevilor — între patru și șapte procente — dar fără o scădere corespunzătoare a greutății, ceea ce se poate explica printr-o descreștere a activității fizice. Deși consumul de fast-food a scăzut în America cu circa două procente în ultimul deceniu, oamenii care erau categorisiți drept obezi au crescut în greutate în aceeași perioadă. Un grup de sprijin online important pentru oamenii care au scăzut considerabil în greutate adoptă aceeași strategie a poverii din suflet pe care o promovează și Alcoolicii Anonimi. Mâncatul în exces este o tulburare care amenință mereu să revină. Din momentul în care știi că ești o persoană predispusă să mănânce excesiv, te resemnezi să trăiești cu poftele și trebuie să fii permanent vigilent să nu cedezi ispitei. Astfel, în fiecare zi trebuie să ții socoteala caloriilor, iar recidivele prevestesc pierderea iminentă a controlului. Nu critic această abordare, dar intenția mea este să găsesc o alternativă la povara din suflet.

La mine a dat rezultate concentrarea constantă: am fost tot timpul atent la ceea ce îmi doream cu adevărat. Mai întâi de toate, am vrut să revin la o alimentație normală și sănătoasă — *și să nu mai cad niciodată în greșeală*. Cu toții știm că adevărata problemă o constituie a doua parte a frazei. Doctorii o numesc neconformare. Pacientului i se spune ce trebuie să facă — să consume un regim echilibrat cu multe fructe și legume,

să mănânce mai puțină carne roșie, să facă exerciții fizice în mod regulat, să renunțe la fumat și la alcoolul în exces — dar, după câteva zile, săptămâni sau luni, vechile obiceiuri se reinstalează. Sfaturi bune despre scăderea în greutate se găsesc pretutindeni, totuși, 70% din populația adultă este fie supraponderală, fie obeză.

Oamenii nu sunt autodistructivi în mod deliberat. Nu respectăm sfaturile bune pentru că, sincer, mâncatul în exces ne face să ne simțim mai bine decât abținerea de la mâncat sau angajarea în activități obositoare. O găletușă de popcorn cu unt declanșează mecanisme cerebrale puternice, ancestrale. Perspectiva unei alergări de cinci kilometri, nu. Să mănânci tihnit o prăjitură cu prietenii la un restaurant dă o senzație liniștitoare și de bună dispoziție. Să alergi de unul singur pe banda de alergare de la sală nu are acest efect.

Cei care țin dietă continuă să facă ceea ce nu a dat niciodată rezultate.

Auzim de decenii sloganul *dietele nu dau rezultate* și este absolut adevărat. Toate studiile de lungă durată au arătat că mai puțin de 2% dintre cei care țin dietă reușesc să scape de o greutate semnificativă (10 kilograme sau mai mult) și să rămână așa timp de doi ani. Nu suntem o națiune căreia îi lipsește totalmente voința. Eșecul este încorporat în schema dietelor. Care este primul impuls al celui care ține dietă? Să se supună privațiunilor. Ei reduc drastic aportul de calorii. Luptă împotriva poftelor alimentare și se angajează să subziste cu, de exemplu, suc de pir timp de o săptămână. Dar toată această privare creează un nou gol. În loc să te simți trist, singur sau neiubit, te simți trist, singur, neiubit *și înfometat în același timp*.

Înțeleg pe deplin de ce oamenii se supun privațiunilor. O problemă fizică necesită de bună seamă o soluție fizică. Kilogramele în plus sunt vizibile ori de câte ori te uiți în oglindă. Golurile invizibile nu se văd. De asemenea, dacă mâncatul în exces înseamnă lipsa autocontrolului, supunerea la privațiuni reprezintă un acces de superautocontrol. Detest să mănânc broccoli cu zeamă de lămâie, dar mă forțez să fac asta. Numai că suferința adăugată nu face decât să amplifice problema. Să ne amintim secvența clasică din filmul *Producătorii* când Zero Mostel nu-l poate calma pe Gene Wilder, cuprins de panică.

— Sunt isteric! Când începe, nu mă mai pot opri! strigă Wilder.

Neștiind ce să facă, Mostel îi aruncă un pahar cu apă în față. Wilder încremenește.

— Sunt isteric! Iar acum sunt și ud! zbiară el.

În continuare neștiind ce să facă, Mostel îi trage o palmă peste față. Wilder se văicărește:

— Mă doare! Sunt ud! Și tot isteric sunt!

Asta ne aduce aminte că nu obținem niciodată rezultatele dorite dacă ne facem să ne simțim mai rău. Așa că nu ai decât să adopți următoarea dietă la modă — poți chiar să o urmezi în timp ce citești această carte, pentru că, din momentul în care vei vedea că e mai bine să te simți împlinit decât să te supui la privațiuni, dietele cu rezultate imediate nu te vor mai tenta. Faptul că se poate face o legătură între scăderea în greutate și creșterea fericirii este secretul care face să funcționeze abordarea propusă

de mine.

Legătura dintre minte și corp

Ca să afli de ce ți se face foame trebuie să restabilești legătura dintre minte și corp, căutând dincolo de conexiunile simple despre care am discutat anterior, care controlează impulsul fundamental al foamei prin intermediul hipotalamusului. Ignorând semnalele simple primite de la corp, chiar și o senzație primară precum foamea ajunge să implice întregul creier. Nu toți oamenii au intervenit în modul natural de reglare a apetitului. Cu toții cunoaștem pe câte cineva a cărui greutate n-a fluctuat niciodată de la sfârșitul adolescenței. Aceștia spun lucruri precum cele ce urmează:

Organismul meu îmi spune ce dorește.
Nu mă simt în apele mele dacă mă îngraș cu un kilogram.
Fac exerciții fizice pentru că mă fac să mă simt foarte bine.

Acestea sunt afirmații care izvorăsc din legătura minte–corp atunci când aceasta funcționează corespunzător. Din păcate, când nu funcționează cum trebuie, conexiunea minte–corp se scurtcircuitează și proastele obiceiuri sunt cele care îi spun corpului ce să facă. Sunt trimise semnale greșite și, pe măsură ce corpul reacționează devenind mai gras, mai dezechilibrat și, în ultimă instanță, bolnav, mintea ignoră aceste semnale de alarmă. Să vedem ce se întâmplă.

Să ne imaginăm că trei convorbiri telefonice converg într-o joncțiune, ceea ce în realitate înseamnă întâlnirea a trei regiuni de bază ale creierului. Fiecare regiune are ceva să-ți spună; toate îți trimit mesaje neurale deodată. Fiecare caută un tip diferit de satisfacție. **Creierul inferior** este mulțumit când te simți bine din punct de vedere fizic. **Sistemul limbic** este satisfăcut când te simți bine emoțional. **Creierul superior** este satisfăcut când iei decizii bune pentru tine.

Miracolul creierului uman constă în aceea că toate cele trei linii pot fuziona și coopera. Creierul inferior poate trimite mesajul *mi-e foame*, acceptat de creierul emoțional, pentru că mâncatul mă aduce într-o dispoziție bună, astfel încât creierul superior poate să spună, să ne oprim să mâncăm ceva. Acest act de echilibrare este natural și funcționează spre beneficiul tuturor celor trei regiuni ale creierului. Niciuna dintre ele nu trebuie să forțeze transmiterea mesajului, dându-le pe celelalte la o parte ca să se facă auzită.

Creierul omenesc este structurat ca să găsească fericirea la toate nivelurile. Pentru un bebeluș, care operează aproape în totalitate pe baza instinctelor primare de la

creierul inferior, fericirea înseamnă să mănânce atunci când îi este foame, să doarmă când este obosit, să fie ținut în brațe când îi este frig. Dar lucrurile devin mai complexe când alte regiuni, sistemul limbic și creierul superior, încep să se dezvolte. Versiunea lor cu privire la fericire este mult mai complexă.

Ca doctor tânăr, știam aceste lucruri din perspectivă medicală, dar nu le dădeam atenție la nivel personal. Mă uit înapoi în timp la masa de cină și văd un tânăr frustrat (cu o soție tânără și iubitoare) al cărui creier era atât de plin de informații tehnice (creierul superior), încât vocea interioară, care striga sunt nefericit și nemulțumit (sistemul limbic), era înăbușită. În același timp, cea mai primitivă voce din capul meu, căreia îi era teamă de eșec și că va ceda sub presiune (creierul reptilian), adăuga un zgomot de fond deranjant. Nu e de mirare că mesele se desfășurau într-o ceață, oferind doar momente trecătoare de satisfacție. (Am avut norocul să fiu crescut de niște părinți iubitori, așa că, măcar noua mea familie nu s-a destrămat, cum s-a întâmplat cu foarte mulți doctori tineri pe care i-am cunoscut. Știam cât este de prețios să dăruiești și să primești dragoste.)

Nu poți să eviți cele trei conversații care au loc în creierul tău tot timpul. Sute de alegeri sunt filtrate prin creierul tău superior în fiecare zi și fiecare poartă un colorit emoțional. Acest lucru este unic la oameni. Dacă pui mâncare în fața unui cobai, acesta o mănâncă în mod reflex și la fel de automat centrul plăcerii din creierul lui se activează. Dar când pui mâncare în fața unui om, acesta poate avea orice reacție imaginabilă. Cât de des spun oamenii lucruri precum:

Sunt prea supărat ca să mănânc.
Nu-mi place peștele acesta. Îmi plac doar carnea și cartofii.
Sunt prea ocupat acum.

Creierul nostru are un centru al plăcerii pentru hrană, la fel ca acela al unui șobolan de laborator, dar viața interioară a omului este incredibil de sofisticată. Emoțiile pot reprima foamea sau o pot face nefiresc de puternică. Convingerile deformate, care iau naștere în creierul superior, pot să afecteze atât emoțiile, cât și foamea — de unde rezultă adolescentul anorectic care vede în oglindă un corp înfometat, dar se simte prea gras din cauza unei imagini mentale distorsionate (mă refer la un aspect al unei tulburări psihologice și genetice complicate).

Când mănânci în exces, poate părea că, dintr-odată, creierul tău inferior a luat-o razna, provocându-ți o foame incontrolabilă. Dar problema este de fapt de natură sistemică. În mod tipic, este un amestec de control al impulsului (creierul inferior), încercarea de a găsi alinare (creierul emoțional) și luarea unor decizii proaste (creierul superior). Toate trei sunt implicate, formând un dans continuu.

Acest dans se mișcă într-un cerc constant, așa cum este ilustrat mai jos:

Impuls
Emoție Decizie

Impuls: Creierul inferior îți spune că îți este foame, ți-e teamă, ești amenințat sau

excitat.

Emoție: Sistemul limbic îți vorbește despre dispoziția ta sufletească, pozitivă sau negativă, și despre răspunsul tău emoțional în momentul prezent.

Decizie: Creierul superior îți spune că trebuie să iei o decizie care să ducă la acțiune.

În război cu ea însăși

Voi ilustra cum funcționează toate acestea printr-o istorie personală. Tracy a avut încă din adolescență probleme cu greutatea. Încă de atunci a alunecat în diferite tipuri de comportament autodistructiv. Devenea defensivă în privința greutății ei ori de câte ori părinții încercau să discute despre asta. A dezvoltat o personalitate dominatoare, crezând că dacă se comportă încrezător și autoritar nimeni nu va vedea cât de fragilă se simțea înăuntru. Când a venit vremea să se întâlnească cu băieții, a trecut repede la activitatea sexuală, pentru că asta voiau băieții și, la rândul ei, se simțea dorită. Însă, cu cât mai mult se comporta astfel, cu atât mai prost se simțea în privința propriei persoane, astfel încât până la urmă au urmat drogurile și alcoolul.

Pe toate acestea, Tracy le-a lăsat în urmă între timp. Are cincizeci de ani și o căsnicie reușită. În general, se simte bine în ceea ce o privește. Dar nu are cum să ocolească faptul că are cam cu 35 până la 45 de kilograme peste greutatea ideală. N-a fost niciodată pacienta mea, ci o prietenă personală, iar când ne întâlnim, de regulă se întâmplă la un restaurant. Nu judec felul cum mănâncă și nici nu-i dau sfaturi, dar, la o masă obișnuită, am observat câteva lucruri:

Când stă la masă, de obicei, prima ei remarcă este că nu-i e foame, dar că o să mănânce totuși ceva.

În așteptarea felului întâi, ea vorbește și mănâncă în același timp câteva felii de pâine din coșul de pe masă. Unge pâinea cu unt fără să se uite la ceea ce face.

Comandă o porție dublă de aperitiv de îndată ce chelnerul o întreabă ce dorește.

De fiecare dată, lasă farfuria curată.

Nu comanda niciodată desert, dar ciugulește dintr-al meu, dacă am comandat, în general mâncând cel puțin jumătate din el.

Analizând aceste obiceiuri, ceea ce mă frapează este faptul că Tracy le pune în practică în mod inconștient. Este atentă la mine și la conversația noastră, dar nu și la ceea ce fac mâinile ei. A învățat să acopere cu un văl ceea ce nu vrea să vadă. Sunt sigur că acum înțelegi ce se întâmplă aici: trei zone ale creierului se confruntă într-un conflict mocnit, fiecare transmițându-și propriul tip de mesaj.

Creierul inferior al lui Tracy spune întruna: mi-e foame, vreau mai multă mâncare, sunt lihnit.

Creierul ei emoțional spune întruna: nu mă simt bine în ceea ce mă privește, mai multă mâncare, tot nu mă simt bine.

Creierul ei superior spune întruna: știu că n-ar trebui să mănânc atât. Mai multă mâncare. De ce să mă chinui să rezist? Nu contează, pentru că impulsul oricum va

reveni.

Ar fi minunat dacă cineva ar putea să realizeze un instantaneu al acestor convorbiri încrucișate din creierul ei, să i-l arate lui Tracy și să o facă să vadă ce se întâmplă. Poate că, într-o zi, o scanare avansată a creierului va face exact acest lucru. Dar chiar și în cadrul unui instantaneu perfect, creierul nu-și încetează nicio clipă activitatea. Problema lui Tracy este într-o permanentă schimbare. La un moment dat se supune unei părți a creierului ei; în clipa următoare, o altă parte preia conducerea. Iată de ce la o singură masă ea se poate bucura de mâncare, se detestă pentru că mănâncă atât de mult, își promite că se va comporta mai bine și ignoră întreaga poveste. Comportamentul ei este în permanență contradictoriu.

Așa arată războiul intern pe care-l poartă oricine are probleme cu greutatea. Iată un secret: *Nu vei câștiga acest război niciodată.* Dacă ai fi putut, l-ai fi câștigat de mult. Atâta timp cât vei continua să te lupți cu tine însuți, vei rămâne blocat la același nivel al problemei. Trebuie să te ridici deasupra acestui nivel și să atingi nivelul soluției.

Tracy se conformează unui model tipic și nefericit. În fiecare oră a zilei este obsedată de mâncare, controlându-și felul cum mănâncă și fiind supraponderală. Este împotmolită la nivelul problemei. De ce ar fi nevoie ca să o ridice la nivelul soluției?

Am asigurat-o că răspunsul există.

— Este chiar înăuntrul tău, i-am spus. Când ești obsedată și îți faci griji, îi dai creierului o însărcinare greșită. Îi spui să trimită mesaje negative fiecărei celule din corpul tău. Poți să decizi să încetezi acest lucru.

— Dar mă simt prost, a protestat ea. Nu am ce mesaje pozitive să transmit.

— Nu, nu când ești anxioasă și nemulțumită de tine, am admis eu. Dar există un mesaj pozitiv pe care l-ai neglijat. Să fii atentă în tăcere la felul în care se simte corpul tău reprezintă un mesaj puternic, prin sine. Conștientizarea nu este nici zgomotoasă, nici emoțională. Ea veghează în tăcere și asta e cea mai bună stare pentru corpul tău ca să înceapă să se reechilibreze.

Tracy a părut puțin cam nedumerită, dar a zâmbit, pentru că o parte din ea a înțeles. Era ușurată pentru că exista o cale să iasă din blocaj. Când cineva este prizonier al obișnuințelor, al vechilor condiționări și al mâncatului scăpat de sub control, trebuie să devină conștient într-un mod liniștit, fără să se judece, într-o stare care să reducă la tăcere dialogul interior constant care umple mintea. Conștientizarea te poartă de la nivelul problemei la nivelul soluției.

Mod de acțiune:
Fundamentele conștientizării

Așadar, cum faci să-ți crești conștientizarea? Să devii mai conștient este ușor și poți să o faci oricând în timpul zilei folosind trei tehnici de bază. Acestea aduc în echilibru cele trei regiuni principale ale creierului în mod natural și fără efort.

Mai întâi, trebuie **să devii conștient de corpul tău**. Mergi înăuntru și intră în rezonanță cu senzațiile fizice ale acestuia, oricare ar fi ele. Simte ceea ce simte corpul

tău.

Apoi, trebuie **să devii conștient de emoțiile tale.** Închide ochii, îndreaptă-ți atenția asupra inimii și vezi ce simți pe plan emoțional. Fără să te implici, fii concentrat și observă aceste sentimente.

În sfârșit, trebuie **să devii conștient de alegerile tale.** Găsește un moment când ești calm, poate dimineața devreme, la trezire sau în timp ce te relaxezi sub duș, și examinează calea cea mai bună să iei deciziile cu care te confrunți. Cea mai bună luare de decizii vine dintr-o stare interioară de vigilență tihnită.

Am trăit o adevărată transformare adoptând aceste tehnici de bază, care necesită doar un moment pentru a fi puse în practică. Nu mi-am dat seama de ceva fundamental legat de mintea mea. Este o mașinărie aflată într-o mișcare perpetuă. Dacă i se dă șansa, ea funcționează tot timpul, adunând gând după gând, emoție după emoție. Nu îi dădusem timp să facă unele lucruri importante. Avea nevoie să se calmeze, să reflecteze asupra momentului, să se gândească la cum mă simt, să-mi întrebe corpul cum se simte. Ce facem noi? este o întrebare simplă — în care *noi* include corpul, emoțiile și intelectul — și totuși cei mai mulți dintre noi nu o punem suficient de des. Să întrebi un prieten ce mai face este un lucru cu efect liniștitor. Meriți același tratament dacă vrei ca și corpul tău să-ți fie prieten.

Încearcă să aplici singur aceste tehnici, fără așteptări sau prejudecăți. Să intri în rezonanță nu este dificil, dar mulți oameni supraponderali au pierdut legătura cu corpul lor pentru că, dacă te duci la esența problemei, aceștia nu se mai plac. Nu îi trage inima să-și analizeze emoțiile pentru că le e teamă de ceea ce ar putea găsi. Se simt blocați de proastele alegeri din trecut, ceea ce face mai greu să privești dintr-o perspectivă nouă la alte posibilități. Toate acestea pot fi învinse dacă îți dezveți creierul de vechea condiționare. Nu trebuie să te lupți. Doar să transformi aceste tehnici noi într-o obișnuință și să îngădui ca schimbarea să sosească în mod firesc.

O poveste de succes

Povestea Danei este una de succes în ceea ce privește abordarea psihosomatică și ilustrează ceea ce vreau să spun atunci când vorbesc despre un mod lipsit de efort de a scădea în greutate. Este foarte important cum a ajuns ea la punctul de cotitură. Iată povestea ei:

— Mi-am păstrat greutatea din colegiu ani de-a rândul, relatează Dana. După ce am împlinit treizeci de ani, mi-am schimbat serviciul și am ajuns într-o companie care furniza mâncare la domiciliu. Am căpătat obiceiul să mă duc la parter să iau masa și, de cele mai multe ori, fie mă gândeam la problemele de serviciu, fie discutam cu un coleg de serviciu în timp ce mâncam. Nu ieșeam să mă plimb pe-afară suficient și, dacă ceva arăta bine în cantină, mâncam fără să stau pe gânduri.

Fără să bage de seamă, Dana s-a îngrășat cu 7 kilograme în decurs de o iarnă, ceea ce a șocat-o. A început să țină dietă ca să dea kilogramele jos, dar i se părea dificil să-și păstreze motivația. Presupunând că nu era nevoie decât de voință, își tot promitea că

va prelua controlul asupra propriului apetit, dar cumva ziua aceea nu mai venea. În schimb, nivelul ei de stres creștea.

— Am părăsit compania și am început o mică afacere, tocmai când a venit criza economică. Afacerea a bătut pasul pe loc și apoi am rămas fără bani. Am început să fac ceva ce nu mai făcusem până atunci. În fiecare după-amiază mâncam câte un baton mare de Snickers și beam o jumătate de cutie de băutură carbogazoasă dietetică. Sincer, nici nu-mi mai păsa de greutatea mea. Eram prea încordată tot timpul.

În cele din urmă, problemele legate de afaceri s-au rezolvat, aceasta fiind vestea bună. Dar n-o mai încăpeau hainele și, când s-a uitat în oglindă, s-a simțit frustrată și dezamăgită de ea însăși.

A ținut dietă și a scăpat de jumătate din greutatea în plus, dar, când m-am văzut cu ea, cea mai mare parte a greutății revenise. Paradoxal, faptul că acum avea din ce în ce mai mulți clienți la firma de consultanță i-a alimentat problema. Lua mai multe mese la restaurant cu clienții, petrecea mai multe ore la telefon și erau mai multe zilele în care ajungea acasă epuizată după ora șase seara.

A fost nevoie de o abordare psihosomatică pentru a schimba aceste tendințe negative. I-am propus să facă cele trei lucruri despre care am vorbit mai devreme: să-și simtă corpul, să-și observe emoțiile și să facă alegeri mai conștiente.

Scopul meu a fost să o fac pe Dana să intre în rezonanță cu corpul ei deoarece povestea ei era legată de pierderea conexiunii dintre minte, corp și emoții. Această nouă abordare a intrigat-o, mai ales când am asigurat-o că avea să fie lipsită de eforturi — singura cerință se referea la momentele de acordare a atenției, ceea ce însemna un consum de timp pe care și-l putea permite cu ușurință.

— La început a fost ciudat să mă observ pe mine însămi, a spus ea. Am început să mă surprind cum, fără să mă gândesc, îmi ungeam cu unt o baghetă la restaurant, așa că m-am oprit și, când m-am analizat, am constatat că de fapt nu mi-era foame. Mesajul a apărut chiar în fața mea. Tot ce am avut de făcut a fost să-l simt.

Acum, după un an, Dana a revenit la greutatea din colegiu, dar și mai important este că a învățat ce putere are concentrarea atenției. Conștientizarea este cheia scăderii în greutate, după ce te antrenezi să sesizezi semnalele naturale prezente în corpul tău în orice moment. E nevoie de timp și de repetiție ca să faci ca dezechilibrele acumulate într-o perioadă îndelungată să se modifice, dar până la urmă se vor modifica. Tu ești factorul de decizie care poate crea orice schimbare dorește.

Perspectiva unui doctor

Ca orice doctor tânăr din anii șaptezeci, am ajuns să practic medicina fără să știu absolut nimic despre legătura dintre minte și corp. Specialitatea mea era endocrinologia, domeniul care se ocupă de hormoni. Eram fascinat de modul în care cea mai neînsemnată secreție de substanțe chimice poate face o persoană să fie temătoare, curajoasă, supărată, excitată sexual sau înfometată în doar câteva secunde. Secretul prin care Dr. Jekyll devine Mr. Hyde se află în molecule! Această descoperire

mi-a stârnit imaginația și inițial am crezut că voi fi mulțumit să rămân în laborator unde să examinez efectele hormonilor, dat fiind că acțiunile și interacțiunile acestora sunt uluitor de complexe.

Însă, când am trecut la practica privată, am putut să văd nemijlocit efectele devastatoare ale hormonilor. Hormonii stresului sunt vinovați de tulburări care pot distruge viețile oamenilor, adesea în moduri crude din punct de vedere social. *Este leneș și mărginit* este stigmatul atașat prea des unei deficiențe tiroidiene. De secole, soldații au fost preocupați să nu cumva să lase impresia că ar fi lași, dar un alt hormon, adrenalina, provoacă atât reacția de fugă, cât și pe cea de luptă. În plus, când adrenalina și-a încheiat efectul, corpul este epuizat din punct de vedere fizic. Expune un soldat la suficiente situații în care este declanșată reacția luptă sau fugi, iar rezultatul va fi o stare de șoc. Nenumărați combatanți s-au autoînvinuit de lașitate — și au fost stigmatizați de camarazii lor — doar pentru că erau epuizați la nivel hormonal. Acest stigmat a început să se estompeze doar când s-a înțeles că orice soldat ajunge în stare de șoc dacă stă suficient timp în primele linii ale frontului. Nu e vorba de eșec moral aici; stigmatul era incredibil de nedrept.

Experiența mea din practica privată creștea cu fiecare zi, dar era la fel de legată de stigmate. Mulți dintre pacienții pe care-i consultam — literalmente, mii — erau femei supraponderale care se simțeau rușinate și sperau că au o problemă cu glandele în loc de un defect personal. Era descurajant când le spuneam, marii lor majorități (99%), că nivelurile lor hormonale erau normale. Plecau de la mine triste, descurajate și uneori deznădăjduite. Multe trebuiau să-și înfrângă rușinea și sentimentul de vinovăție doar ca să se ducă la un doctor și să ceară ajutor. Plecau de la mine într-o stare mai rea decât cea în care veniseră. Acest lucru era inacceptabil pentru mine. Am început să caut veriga lipsă. Pe la sfârșitul anilor optzeci, mi-am dat seama că problema corpului era de fapt o problemă minte–corp și n-a trecut mult până când a apărut și o altă dimensiune. Pacienții mei — și nenumărați alți oameni — aveau o problemă minte–corp–spirit.

Pentru mine, descoperirea în urma căreia vedeam problemele medicale ca pe niște probleme minte–corp–spirit a fost incitantă și productivă. Am învățat ce bine era să mă simt echilibrat și relaxat, să mă simt confortabil în mine însumi tot timpul. Prețuiești ceva mai mult când știi că poți să-l atingi. Visele goale sunt liniștitoare, dar după ce descoperi că legătura dintre minte, corp și spirit este reală, nimic nu este mai ispititor. În sfârșit, ajungi să-ți împlinești dorințele cele mai profunde. Secretul este dezvăluit: *Viața înseamnă împlinire.*

După ce secretul nu mai este ascuns, totul se schimbă. Vezi cu claritate subită că tot soiul de lucruri nu aduc împlinire. Unele sunt distracții, cum ar fi să bei un martini la ora cinci după-amiaza sau să te lași absorbit de jocurile video. Altele sunt obstacole, cum ar fi să-ți ignori sentimentele negative și să le lași să supureze. Îți dă o senzație de bine să crezi că nu ai nicio problemă legată de mânie, teamă, vinovăție sau rușine, dar corpul nu se lasă păcălit. El simte tot ce încerci cu disperare să eviți.

N-aveam dorință mai puternică decât să le arăt altora calea de ieșire. Situația din

anii în care îi trimiteam pe pacienți acasă descurajați și frustrați trebuia schimbată. Pentru oamenii care au probleme cu greutatea, corpul pe care-l văd în oglindă este o mască. În spatele lui se ascund obiceiuri proaste, convingeri deformate, așteptări reduse și toate varietățile de descurajare. Cea mai crudă formă a înfometării este să legi pe cineva fedeleș și să-l pui în fața unei mese încărcate cu bunătăți, la câțiva centimetri. Împlinirea este o astfel de masă încărcată și nenumărați oameni sunt împiedicați să ajungă la ea. Sunt însetați de împlinire și nu știu de ce nu o pot atinge.

Să obții o viață împlinită nu e la fel de ușor cu a privi finala Super Bowl cu o farfurie de gustări în poală sau să iei masa cu un prieten la restaurant unde chelnerul aduce o furculiță suplimentară pentru desert, pentru orice eventualitate. Dar îți promit că drumul până la împlinire este cel mai captivant proiect pe care l-ai putea întreprinde. Hai să fim tovarăși de drum în spiritul speranței, al încrederii și al bucuriei.

Să trecem la nivel personal:
Un angajament, doar între noi doi

Sunt mult mai multe de spus în următoarele pagini, dar acum știi încotro ne duce călătoria noastră — spre o soluție holistică. Aș vrea să te oprești aici și să-ți iei un angajament. Este partea ce-ți revine dintr-un contract tacit încheiat între noi doi.

Partea ta: Ești de acord să urmezi programul minte–corp descris în următoarele pagini, timp de 30 de zile. Nu vei ține o dietă. Nu te vei lăsa pradă unor judecăți negative legate de corpul tău. Vei trăi în prezent și vei nesocoti vechea condiționare care ți-a provocat doar frustrări și dezamăgiri. Cu o minte deschisă, te vei concentra să mergi pe calea împlinirii.

Partea mea: Sunt de acord să te călăuzesc în schimbarea holistică, oferindu-ți principii testate și pași de acțiune care și-au dovedit eficiența de-a lungul anilor la Centrul Chopra. Împreună, noi doi vom readuce mesajele creierului tău la echilibru, oferindu-ți ceea ce îți dorești cu adevărat. Împlinirea trebuie să existe pe plan fizic, emoțional și mental. Vei ști cum să-ți măsori succesul la fiecare nivel.

Corpul: Corpul tău se va simți mai ușor, mai plin de energie și tot mai plin de vitalitate.

Emoțiile: Te vei simți mai fericit, mai optimist și vei avea o atitudine din ce în ce mai pozitivă.

Mintea: Deciziile și alegerile tale se vor adăuga la viziunea ta despre o viață mai bună și vor face ca viziunea să se transforme în realitate.

Creierul tău este menit să aibă grijă de tine, acesta fiind motivul pentru care a fost creată complexitatea sa uluitoare. Abordarea minte–corp umple un gol dureros din cadrul tuturor programelor de slăbit pe care le-am întâlnit. Kilogramele revin după ce au fost date jos pentru că ceea ce trebuia să se schimbe — persoana care folosește mâncarea pentru a umple golurile invizibile

— rămâne aceeași. Ai aici o șansă de a te transforma. Când se va întâmpla asta, vei vedea o schimbare nu doar în felul cum arăți, ci și în modul în care lucrezi la serviciu, felul cum privești ceea ce te înconjoară și felul în care îi iubești pe oamenii din viața ta, inclusiv pe tine.

Partea I

Soluția Chopra

Schimbă-ți povestea, schimbă-ți corpul

Elemente de forță

- Tu îți scrii povestea vieții. Corpul tău este o proiecție fizică a acestei povești.
- Povestea ta constă din experiențele pe care le trăiești și modul cum le procesezi, fizic și mental.
- Dacă ești supraponderal, probabil că povestea ta reflectă teme negative legate de hrană, modul în care mănânci și imaginea corpului.
- Înainte să-ți schimbi povestea, trebuie să cunoști unele lucruri despre legătura dintre minte și corp. Cunoașterea înseamnă putere.
- Ca să-ți activezi conexiunea minte–corp, stabilește-ți țeluri conștiente. Acesta este cel mai puternic mesaj pe care-l poți transmite corpului tău.

În acest moment, eu și tu, deși nu ne cunoaștem, facem același lucru. Ne trăim povestea vieții. Cea mai importantă parte a poveștii oricui ar putea fi intitulată *Cum să mă fac fericit*. Fiecare poveste conține același țel, deoarece chiar dacă persoana A joacă fotbal profesionist pentru a ajunge la Super Bowl, persoana B face naveta zilnic pentru a ajunge la muncă, persoana C crește doi copii mici acasă, aceste diferențe dispar în fața scopului principal, și anume să fim cât mai fericiți.

Poți să îți schimbi povestea vieții în așa fel încât un capitol să se intituleze, *Cum am scăpat de toate kilogramele în plus (și m-am menținut suplu, mulțumesc)*. Acum, orice poveste este compusă din niște teme și, în prezent, temele tale legate de hrană și modul de a mânca sunt probabil negative. Când le vorbesc pacienților supraponderali, se repetă aceleași teme, adesea timp de decenii. Ți se pare cunoscută vreuna dintre afirmațiile următoare?

- Am încercat toate metodele și am citit tot felul de cărți de diete, dar nimic n-a funcționat. Mai bine renunț.
- Probabil că sunt programat genetic să fiu supraponderal.
- Și-așa sunt neatrăgător/neatrăgătoare. Felul cum arăt mă face nefericit.
- Sunt prea bătrân s-o iau iar de la capăt.
- Ăsta e corpul meu și trebuie să mă împac cu el.
- Știu că trebuie să fac exerciții, dar nu-mi pot păstra motivația.
- Știu care sunt alimentele pe care e bine să le mănânc, dar cedez tentațiilor și poftelor.

• E mult prea greu totul.

Când aud asemenea remarci, cei mai mulți doctori nu dau atenție implicațiilor psihologice — doctorul încearcă să izoleze o problemă de ordin fizic. În afară de asta, majoritatea medicilor, inclusiv eu, nu au primit niciun fel de cunoștințe despre nutriție în anii de facultate, ci doar lucrurile elementare despre greutate (tratate în cursurile de endocrinologie), și n-au studiat deloc efectele dietelor. Cât despre emoții, pentru ele este nevoie de un psihiatru sau de alt terapeut. Ele nu se încadrează în fișa postului unui medic obișnuit.

Când legătura dintre minte și corp este ignorată, medicina este incompletă. În povestea oricui, temele principale nu sunt întâmplătoare sau nerelevante. Când transmiți semnale negative creierului, acesta se schimbă, modelându-se ca să se conformeze mesajelor primite. Creierul nu are o minte proprie. Nu poate alege căror instrucțiuni să se supună și pe care să le ignore. Tu ești cel care posedă o minte și tu ești autorul care își scrie povestea. Ceea ce înseamnă că deții cea mai mare parte a controlului. Poți să-ți alimentezi creierul cu mesaje negative sau pozitive — alegerea îți aparține.

Îmi dau seama că neuroștiința tratează creierul și mintea ca pe același lucru. Asta pentru că mintea este invizibilă, iar creierul este un obiect semisolid, care poate fi atins și măsurat. Poziția mea e diferită și cred că e mai apropiată de viața reală. Creierul este ca un radio care recepționează ceea ce are de spus mintea. Când asculți un concert radiodifuzat, nu confunzi radioul cu Mozart. Dacă cineva îți șoptește te iubesc în ureche, tu ești cel care se îndrăgostește, nu sistemul tău limbic. Mintea e pe primul plan pentru că persoana este pe primul plan.

Corpul tău este înregistrarea fizică a poveștii vieții tale așa cum ai trăit-o până acum. Fiecare kilogram reprezintă o alegere de a mânca într-un anumit fel și fiecare înghițitură este influențată în tăcere de un set de obișnuințe, de o listă de lucruri care îți plac și care nu-ți plac, și de modul de a se alimenta cei din jurul tău. Dacă ești nemulțumit de greutatea ta, acele kilograme în plus reprezintă, probabil, niște experiențe nefericite: momente de frustrare, niveluri ridicate de stres, anxietate provocată de slujbă sau de o relație. În cazul în care corpul tău reprezintă povestea ta de până acum, calea firească de a ți-l modifica este să-ți schimbi povestea.

Din experiența mea, când cineva este supraponderal, spune la nesfârșit lucruri negative despre sine. Reține: când îți schimbi mesajul interior, nu vorbești doar cu tine. Scrii noi pagini în cartea vieții tale. Cheia este să transformi mesajele negative astfel încât în loc să întărești comportamentele rele, începi să le consolidezi pe cele bune.

Mod de acțiune:
Inversează mesajele

Când te simți neîmplinit, nu te poți păcăli că te simți satisfăcut. Dar poți să inversezi mesajele negative care te fac să te simți blocat. Nefericirea prosperă în situații caracterizate de inerție — este ușor să-ți păstrezi astăzi aceleași sentimente pe care le-ai

avut ieri. Creierul susține inerția dacă nu-i dai ceva nou să proceseze.

Deci, să începem să facem chiar asta. Ori de câte ori temele familiare formulate de oamenii supraponderali îți vin în minte, oprește-te și observă la ce te gândești. Apoi, înlocuiește-l cu un gând contrar, cu un antidot pozitiv. În acest mod, dai startul procesului de rescriere a poveștii care te ajută să-și schimbi și corpul.

În lista care urmează, mesajele pozitive sunt doar niște sugestii. Ai toată libertatea să-ți inventezi propriile mesaje. Asta este cea mai bună cale să preiei cu adevărat controlul mesajului pe care-l primește creierul tău.

1. Negativ: Am încercat toate metodele și am citit tot felul de cărți de diete, dar nimic n-a funcționat. Mai bine renunț.

Pozitiv: Astăzi e o nouă zi. Orice s-a întâmplat în trecut, nu contează. Întotdeauna există o soluție.

2. Negativ: Probabil că sunt programat genetic să fiu supraponderal.

Pozitiv: Nu-mi pot schimba genele, dar pot să activez alte gene care reglează apetitul. Știu că există oameni care au slăbit enorm. Genele lor nu i-au împiedicat și nici ale mele nu mă vor împiedica.

3. Negativ: Și-așa sunt neatrăgător/neatrăgătoare. Felul cum arăt mă face nefericit(ă).

Pozitiv: Și rățușca cea urâtă era nefericită, până când i-a uluit pe toți devenind frumos. Am să fac și eu la fel. Deja am aspecte frumoase pe care alții le apreciază. Am să-mi accentuez acele calități cu un corp pe măsură.

4. Negativ: Sunt prea bătrân s-o iau de la capăt.

Pozitiv: Vârsta nu contează, pentru că, atunci când slăbesc, mă întorc în timp. Inversez procesul de îmbătrânire ca să ajung iar în locul în care se afla corpul meu — și în care dorește să fie.

5. Negativ: Ăsta e corpul meu și trebuie să mă împac cu el.

Pozitiv: Toate celulele corpului meu sunt reînnoite în permanență. Astăzi nu mai am același corp cu cel pe care l-am avut acum un an. Așa că, dacă îmi pot reînnoi mereu corpul, pot să-l înnoiesc cu ceva mai bun.

6. Negativ: Știu că trebuie să fac exerciții, dar nu-mi pot păstra motivația.

Pozitiv: Nu trebuie să fac exerciții dacă e prea greu în acest moment. Nu trebuie decât să fac mișcare și sunt o mulțime de moduri în care pot să fac asta. Unele, ca dansul sau yoga simplă, sunt chiar distractive. După ce-mi amintesc ce bine mă simt când umblu și mă plimb, motivația nu va mai fi o problemă.

7. Negativ: Știu care sunt alimentele pe care e bine să le mănânc, dar cedez tentațiilor și poftelor.

Pozitiv: După cum îmi semnalează poftele pe care le simt, corpul meu vrea să fie satisfăcut. Îi voi da ceea ce dorește acordându-mă cu el și ascultându-l. Aș dori să fiu împlinit, iar mâncarea nu e singurul mod de a ajunge acolo. Cu cât mai fericit mă fac,

cu atât mai puțin voi folosi mâncarea ca pe o cârjă.

8. Negativ: E mult prea greu totul.

Pozitiv: Partea grea constă în privațiune, disciplină și lupta împotriva foamei. N-am să mai fac niciunul dintre aceste lucruri. Să găsesc satisfacția este ușor și asta e noua mea cale.

Înlocuirea vechilor gânduri cu cele noi este un fel de terapie cerebrală, folosind capacitatea superioară a creierului pentru credință. Gândirea este un fenomen complex, dar credințele își dobândesc forța atașându-se la emoții. Acum este bine cunoscut că amintirile rămân cu noi în mare parte deoarece noi investim în ele emoțional. Totul, de la primul sărut la faptul că ai fost certat de învățătoarea din clasa întâi, poate rămâne în memorie ani de-a rândul, în vreme ce evenimentele care nu au o valoare emoțională dispar rapid. (Îți mai amintești când te-ai spălat prima oară pe dinți sau ți-ai făcut patul? Prima sticlă de detergent pe care ai cumpărat-o sau de câte ori ți-ai parcat mașina săptămâna trecută?)

Sistemul de credințe al oamenilor supraponderali poate fi caracterizat de cuvinte încărcate de emoție: *grăsan, ratat, eșec, leneș, lacom, șleampăt, mâncăcios, urât* și așa mai departe. Trebuie să modificăm acești termeni încărcați cu alții care să fie la fel de emoționali, dar pozitivi. Ca să te simți bine, creierul tău trebuie să umple anumiți receptori cu mesaje chimice. Dacă acești receptori sunt supraîncărcați pozitiv, mâncarea n-o să-ți mai ofere remediul pe care ți-l oferea cândva — asta e ca la dependenții de droguri care au receptorii pentru durere și plăcere atât de încărcați, încât trebuie să ia tot mai mult din drogul respectiv ca să-și facă efectul. Dacă mănânci întruna toată ziua, creierul nu mai reacționează corespunzător. Echilibrul natural al foamei și sațietății este dereglat. În esență, arunci bușteni uzi în foc. Combustibilul e bun, dar nu ia foc.

Hrănit la toate nivelurile

Dă-mi voie să introduc cuvinte care poartă un colorit emoțional pozitiv: *lumină, vital, succes, învingător, satisfăcut, entuziast, reînnoit, liber*. Când le trimiți către creier, consolidezi noi căi care afectează fiecare celulă din corp. Mulțumită legăturii dintre minte și corp, care este de tip holistic, fiecare cuvânt te influențează ca persoană întreagă. Fiecare nivel al vieții noastre ajunge să fie hrănit. De fapt, *hrănit* este cel mai bun termen pentru a descrie cum îți vei schimba povestea vieții. Fără îndoială că vezi deja de ce. Mâncarea ne satisface nevoia de a ne simți hrăniți; este opusul privațiunii. Fiind creaturi complexe, noi asociem mâncarea cu tot felul de experiențe înrudite: casă, mamă, copilărie, familie, traiul împreună, căldură, protecție, abundență, dăruire.

Acestea sunt etichetări puternice pentru experiențe puternice. Când le amesteci cu experiențele negative care sunt și ele puternice, cele pozitive se poluează. Nu sugerez că povestea ar trebui să fie numai lapte și miere; să-ți hrănești creierul cu elemente de propagandă este greșit și inutil. În viața fiecăruia, acele etichete puternice — mamă, casă, familie, copilărie — sunt însoțite și de amintiri legate de suferință și tristețe. Dar

realitatea se reînnoiește permanent. Poți și trebuie să injectezi mesaje noi, dacă vrei să mergi înainte în viață. Nu ai niciun motiv să rămâi prizonierul vechilor condiționări și al amintirilor negative.

Mod de acțiune:
Hrănit cu „ușor“

Poți să-ți demonstrezi cât de hrănitor poate fi un cuvânt nou după ce începe să devină tema ta personală. Să folosim cuvântul ușor. Întrucât este opusul lui greu, acest cuvânt este unul dintre cele mai bune pentru scopurile noastre. Cu cât aduci mai mult ușor în viața ta, cu atât mai simplu îți va fi să slăbești. De ce? Pentru că *ușor* acoperă atât de multe experiențe pozitive. Să analizăm următoarele utilizări[1]:

Inima ușoară
Atingere ușoară (delicat)
Luminat
Să te simți ușor și optimist
Lumina inspirației
Ușurința existenței
Lumina sufletului
Lumina lui Dumnezeu

Dacă ai aceste lucruri în viața ta, va fi mult mai ușor pentru corpul tău să fie ușor. Mintea ta va trimite mesaje care sunt opuse unor termeni ca *greoi, mărginit, inert, obosit, plictisit, întunecat, neiluminat.* Începe să te descotorosești de acele mesaje și lasă-ți corpul să se conformeze *ușurinței* și tuturor conotațiilor pozitive ale acesteia.

Pe acest fundal, poți să continui să folosești *ușor* în diferite moduri, începând cu senzația fizică de a fi ușor.

Exercițiu: *Umple-te cu lumină*

Stai singur într-o cameră liniștită. Închide ochii și respiră adânc de câteva ori, până te simți echilibrat și pregătit. (E mai bine să stai cu spatele drept, dacă poți, în loc să te întinzi în fotoliu.)

Respirând normal, vizualizează cum lumina îți umple pieptul de fiecare dată când inspiri. Lumina e suavă, caldă și albă. Urmărește cum îți inundă pieptul. Acum expiră normal, dar lasă lumina în interior.

La următoarea inspirație, adu mai multă lumină. Vezi cum lumina care-ți umple pieptul începe acum să-ți inunde restul corpului, mișcându-se în jos, spre abdomen. Nu forța vizualizarea și nu te îngrijora dacă ai probleme să vezi lumina — chiar și o senzație slabă de lumină albă este suficientă.

Cu fiecare respirație, lasă lumina să-ți inunde brațele, apoi palmele până în vârful degetelor. Las-o să-ți inunde picioarele până în vârful degetelor. În sfârșit, trimite lumina în cap, să iasă prin creștet într-un fascicul care ajunge până sus.

Stai cu lumina câteva momente, apoi ridică-ți brațele, lăsându-le să plutească în sus,

ca și cum lumina le-a prins și le ridică. Ești ca un balon complet umplut de lumină. Bucură-te de senzație, apoi deschide ochii.

Acesta este un bun exercițiu pentru contracararea sentimentelor de plictiseală, greutate, oboseală și tristețe. Senzația de a fi ușor fizic, împreună cu vizualizarea luminii interioare, creează o mare schimbare în modul cum relaționezi cu corpul tău. Dar poți să faci mai multe lucruri cu tema luminii (sau a ușurinței):

- Preferă alimentele mai ușoare, cu cât mai proaspete și mai naturale, cu atât mai bine.
- Bea băuturi mai ușoare — apă minerală aromatizată în loc de băuturi carbogazoase, de exemplu, sau bere fără alcool.
- Fă zilnic câte un lucru care te face să ai inima ușoară.
- Fii mai blând cu tine și cu ceilalți, folosind delicatețea.
- Poartă culori mai deschise și materiale textile mai ușoare.
- Când te simți fericit, lasă-ți lumina să radieze astfel încât și alții să o poată vedea.
- Trăiește în lumină, asociindu-te cu oamenii care te inspiră.
- Citește poezie înălțătoare și literatură spirituală, ca să dobândești hrană la nivelul sufletului.

După ce înțelegi — că *lumina* te hrănește la toate nivelurile —, aceasta devine o temă minunată cu care te poți juca. Fiecare semnificație a unui singur cuvânt poate fi transformată în nenumărate acțiuni. O viață care este trăită în lumină este lucrul cel mai bun pe care și-l poate dori cineva.

Întrucât fiecare poveste de viață este complexă, este nevoie de simplificare ca să te poți schimba fără să te rătăcești în buruieni — și, să fim sinceri, existența fiecăruia dintre noi e plină de „buruieni“, umplându-se cu factori de distragere a atenției, complicații, accidente și obstacole. Oricine poate să aibă de câștigat dacă folosește un model simplu de teme sau etichetări. Dacă te dedici doar celor două teme despre care am discutat — *lumina* și *hrănirea* — existența ta se va transforma radical.

Înțelegerea mesajului

Să pătrundem mai adânc în conexiunea minte–corp. Cuvintele din capul tău parcurg un traseu circular denumit buclă de feedback.

Ai un gând.
Acesta se înregistrează în creier.
Creierul trimite semnale chimice la fiecare celulă din corp.
Celulele reacționează și trimit înapoi mesaje la creier.

Când feedbackul parcurge bucla, tu trăiești o nouă senzație, emoție sau gând. Unele aspecte trec neobservate, totuși, acesta fiind motivul pentru care a fost nevoie de decenii ca medicina modernă să descopere că fiecare eveniment mintal afectează și corpul. Cercetările care au dus la descoperirea acelor substanțe microscopice și efemere ale creierului, neurotransmițătorii — purtătorii mesajelor transmise de la o

celulă la alta — au fost foarte migăloase.

Schimbarea mesajului negativ într-unul pozitiv are o importanță formidabilă. Câteva principii de bază se aplică oricui (presupunându-se absența unor afecțiuni fizice sau mintale grave). Le-am discutat deja, dar e bine să vorbim concret.

***Principiul nr. 1*:** Ca să-ți schimbi corpul, mai întâi schimbă-ți povestea.
Principiul nr. 2: Fiecare poveste se referă la cum să fim fericiți.
Principiul nr. 3: Dacă găsești o cale mai bună să fii fericit decât a mânca în exces, corpul tău va reveni în mod natural la starea de echilibru.

Dacă ești supraponderal cronic, unul sau mai multe dintre aceste principii fundamentale au nevoie de atenția ta. Tu ești autorul poveștii tale de viață. Am să dau un exemplu despre cum un scenariu poate scăpa de sub control, chiar dacă nu e nevoie să se întâmple așa.

Jerry are patruzeci și cinci de ani și o slujbă stabilă. În acest an a trecut printr-un divorț dificil. După zece luni, Jerry a început de bună seamă să mănânce în exces ca să-și caute alinarea. Ca urmare, în jurul taliei i-a apărut un colac de grăsime. Dar asta nu-l îngrijorează. Deocamdată nu e pregătit pentru o nouă relație. Își poate permite să se relaxeze puțin. Este unul dintre avantajele revenirii la starea de burlăcie.

O lună mai târziu, Jerry se duce la doctor pentru un control medical de rutină. Îi spune asistentei că a făcut o greșeală când l-a cântărit și a reieșit că ar avea cu nouă kilograme mai mult decât anul trecut. Dar cântarul este exact, iar doctorul observă la Jerry o creștere a tensiunii arteriale și ceea ce el denumește o glicemie prediabetică. Ceva trebuie făcut. Jerry se înscrie imediat la o sală de gimnastică. Renunță la pizza congelată, o componentă de bază a meniului său de când soția l-a părăsit, dar, în final, are prea mult de lucru ca să ajungă la sala de sport mai mult de o dată sau de două ori pe săptămână. Începe să iasă în oraș cu o femeie care, spune ea, nu are nicio problemă cu faptul că el are niște kilograme în plus. Și ea s-a îngrășat puțin și, cu toate că Jerry nu e prea încântat de latura medicală a lucrurilor, cei doi se răsfață fericiți cu mese la restaurante scumpe. O serie de raționalizări mărunte încep să se acumuleze în mintea lui:

Arăt bine pentru vârsta mea și mă simt bine.
Am trecut printr-o perioadă dificilă. Pot să mă relaxez puțin.
Nu mi-a plăcut niciodată să fiu sâcâit în legătură cu greutatea.
Sunt adult. Pot să mănânc ce vreau.
Sunt o mulțime de oameni mai grași decât mine.

Nu există niciun personaj negativ în această poveste, doar un flux constant de gânduri și sentimente care produc treptat un rezultat negativ. Și deși toate acestea i se întâmplau lui Jerry, bucla de feedback minte–corp a fost tot timpul atentă.

Mintea umană are o putere uriașă, așa că, pe măsură ce începi să îți schimbi povestea, trebuie să știi niște linii călăuzitoare:

1. Tu nu ești corpul tău. Tu ești creatorul corpului tău.

2. Tu ți-ai creat corpul prezent folosind gânduri conștiente și inconștiente.
3. Poți să-ți creezi un corp nou prin alegeri conștiente.
4. Corpul tău este un verb (un proces), nu un substantiv (un obiect fix).
5. Îți reciclezi permanent corpul material — aproape în întregime — o dată pe an (mucoasa stomacală, la fiecare cinci zile; pielea, o dată pe lună; scheletul, la fiecare trei luni; ficatul, la fiecare șase săptămâni; materialul genetic, la fiecare șase săptămâni).
6. Îți modifici în permanență activitatea genelor prin aceleași semnale trimise de gânduri, emoții și comportament.

Întrucât se văd pe ei înșiși în oglindă ca pe niște obiecte solide care stau singure în spațiu, oamenii nu înțeleg că organismul nu este deloc obiect. Este un proces în permanentă schimbare. Imaginează-ți o clădire care arată ca oricare alta numai că, atunci când te apropii, vezi că unele cărămizi zboară de la locul lor și sunt înlocuite cu cărămizi noi tot timpul. Ăsta este corpul tău. De exemplu, deși scheletul pare solid, el schimbă în permanență calciu cu restul corpului, iar când acești atomi se mișcă, înlocuitorii lor răspund la schimbare. Când este studiat la nivel celular, scheletul unui maratonist arată total diferit de cel al unei persoane totalmente sedentare. Chiar și purtarea unor pantofi noi este destul ca să modifice forma oaselor piciorului. Când aveai douăzeci de ani, coapsa era compusă din de două ori mai mulți mușchi decât grăsime. În absența activității fizice, vei avea de două ori mai multă grăsime decât mușchi când împlinești cincizeci sau șaizeci de ani.

Deși organele tale își păstrează în esență aceeași formă, ele își schimbă în permanență elementele constituente fundamentale. Iată de ce îmi place să spun că organismul tău este un verb, nu un substantiv. Nu poți să adaugi sau să pierzi genele cu care te-ai născut, dar nici genele nu sunt fixe; ele sunt activate sau dezactivate de mulți factori. Dr. Dean Ornish și colegii lui de la Harvard au arătat că până la cinci sute de gene își modifică expresia atunci când o persoană face schimbări pozitive ale stilului de viață, cum ar fi o dietă îmbunătățită, exerciții fizice moderate, meditație și managementul stresului.

Cel mai mare obstacol: mesajele contradictorii

Dacă mintea are o putere atât de mare, de ce se simt oamenii neputincioși atunci când vor să se schimbe? De vină sunt mesajele contradictorii care sunt procesate de conexiunea minte–corp. Orice om care mănâncă în exces știe cum e să lupți cu pofta de mâncare și să constați că pofta învinge. Este un exemplu perfect de două mesaje care se bat cap în cap: unul care spune *nu trebuie să mă dau bătut*, celălalt care spune *nu mă pot abține*.

Dacă ai putea să obții un stop-cadru al minții tale când întinzi mâna după o gustare ispititoare, alegerea între mănâncă asta și nu mânca asta ar trebui să fie simplu de înțeles. Povestea ta pentru acel moment s-ar citi astfel: „Nu-i era foame cu adevărat, așa că a mâncat un morcov în loc de un baton de ciocolată“. Din păcate, o asemenea

simplificare nu există în viața reală. De fapt, aproape că nu există niciodată. Tot felul de evenimente mintale au loc simultan. Imaginează-ți șase telegrame care sosesc în același timp și care ar putea să sune așa:

Mă grăbesc, n-am timp pentru o masă adevărată.
Mă simt agitat.
Zahărul mă face să mă simt bine.
Nu pot să-mi fac griji despre nutriție în acest moment.
Automatul pentru dulciuri e chiar aici.
Aș dori să mă pot opri.

Toate cele șase telegrame sosesc în același loc împreună. Ce se întâmplă în continuare este că tu iei o decizie. Care va fi ea? Majoritatea adulților știu că alegerea rațională — din perspectiva sănătății, a greutății, a nutriției și a satisfacției generale — este să ocolești automatul pentru dulciuri. Dar cinci din șase telegrame te îndeamnă să mănânci; doar una este clară și rațională. Industria specializată în *snack food* prosperă contând pe faptul că vei ignora rațiunea și vei ceda în fața impulsurilor, uitând ce e bine pentru tine și alegând să mănânci o ciocolată pe fugă.

Atunci când milioane de oameni îndeasă alimente zaharoase, fără conținut nutritiv, în organism, paradoxul este că tu și numai tu ai controlul asupra legăturii dintre minte și corp. Cuvintele *da* și *nu* nu-ți sunt străine și știi cum să cântărești argumentele pro și contra ale deciziilor pe care le iei. Îți petreci toată viața făcând alegeri. Dar conexiunea minte–corp se defectează dintr-un motiv simplu. Cele șase telegrame aduc mesaje care se contrazic reciproc. Aceasta duce la o stare, abia de curând descoperită de neuroștiință, cunoscută sub numele de *inhibiție încrucișată*. Este un termen de jargon medical care explică mesajele conflictuale din capul nostru. Toți cei care se luptă cu greutatea știu cum se desfășoară în general conflictul:

„Nu trebuie să cedez“ față de „O să cedez oricum“.
„Asta nu e bună pentru mine“ față de „Dar are un gust atât de bun“.
„Nu pot să mă dezamăgesc în felul ăsta“ față de „Și ce dacă, faci asta tot timpul“.

Inhibiția încrucișată: cine o să câștige?

Mesajele din capul nostru fac mai mult decât doar să ne vorbească. Ele încearcă să învingă celelalte mesaje. Asta se întâmplă chiar la propriu, după cum au dezvăluit ultimele cercetări științifice. Grupul de neuroni care trimite mesajul *nu mânca înghețata aia* emite semnale chimice pentru a bloca mesajul opus care este trimis de un alt grup de neuroni *haide, mănâncă înghețata aia*. În această privință, creierul tău se comportă asemenea unor arbori, cum ar fi sequoia și nucul negru. Rădăcinile acestor arbori secretă substanțe chimice care împiedică alți arbori să crească în apropiere. Numai că în acest caz, substanțele învingătoare vin din ambele tabere. Totuși, o alegere trebuie făcută și creierul tău este astfel programat încât în final va învinge un singur mesaj. Altfel, te-ai afla permanent într-o stare de indecizie.

Inhibiția încrucișată este bună — dacă mesajul câștigător este cel bun. Creierul omenesc este extrem de eficient în reducerea deciziilor complexe la da sau nu. Gândește-te la toate elementele luate în calcul atunci când decizi ce colegiu să urmezi, cu cine să te căsătorești sau dacă să faci un copil. Ar fi de nesuportat să trăiești într-o indecizie perpetuă. Creierul tău este setat ca să te determine să iei o decizie, iar ceea ce este și mai fascinant, după ce *da* îl învinge pe *nu*, ai sentimentul că decizia este definitivă. De regulă, decizia luată te mai face să te simți bine sau rău.

Dar, uneori, mesajele rele câștigă pe nedrept în fața celor bune și atunci încep necazurile. Alegerile tale nu mai sunt cele corecte. Obții, în privința mâncării, echivalentul a ceea ce se cheamă remușcarea cumpărătorului: *nu pot să cred c-am mâncat toată chestia aia*. Ce face ca impulsul de a mânca excesiv să fie atât de puternic prin comparație cu impulsul de a nu mânca? Nu e vorba de foamea propriu-zisă. Conexiunea minte–corp spune o altă poveste. Mesajele rele predomină pe nedrept prin repetiția care schimbă creierul în favoarea cedării.

De ce câștigă mesajele rele

1. Obișnuință
2. Un istoric de alegeri greșite
3. Sentimentul eșecului
4. Lipsa de control asupra impulsurilor
5. Presiunea familiei și a colegilor

S-ar putea să nu-ți amintești toate ocaziile în care aceste mesaje rele au câștigat în fața mesajelor bune, dar corpul tău ține minte datorită căilor bine bătătorite formate în creier.

Overeaters Anonymous și alte grupuri de sprijin încearcă să împingă echilibrul în cealaltă parte. Astfel, poți suna un susținător personal sau un coleg de grup și acea persoană întărește mesajele bune care trebuie să ajungă la destinație. Acestea sunt reversul celor rele. Ceea ce pare a fi o susținere morală este, de fapt, o tactică de modificare a condiționărilor creierului.

Când înving mesajele bune

1. Găsești o cale de a scăpa de un obicei prost.
2. Îți stabilești un model de alegeri corecte.
3. Dobândești un simț al reușitei.
4. Îți controlezi impulsurile.
5. Presiunea familiei și a colegilor nu te influențează să mănânci în exces doar ca să depășești momentele dificile.

Aceste două liste ne duc la o concluzie prețioasă. Ne îngrășăm deoarece mesajele care au dus la mâncatul în exces au învins mesajele care spun *nu trebuie să mănânci asta*. (O monitorizare atentă confirmă această concluzie. Când oamenilor supraponderali li se cere să scrie tot ce au mâncat în timpul zilei, reiese că aproape toți

au consumat mai multe calorii decât au crezut.) După destule înfrângeri, mesajul *mănâncă* a cucerit un șănțuleț în creier, iar acest fragment de condiționare asigură triumful viitoarelor pofte legate de mâncare.

Conform aceluiași raționament, dacă acumulezi victorii asupra mesajului *mănâncă*, restabilești o stare de echilibru. Noi căi neurale se formează în creier. Iar când impulsurile de foame sosesc, disputa va fi mai echilibrată, iar, cu timpul, poftele alimentare vor dispărea. În acel moment, conexiunea minte–corp va redeveni sănătoasă. Greutatea potrivită se va menține în mod automat.

Două sunt lecțiile pe care trebuie să le reții din discuția despre inhibiția încrucișată:

1. Mesajele conflictuale încearcă să se învingă unele pe altele în creier.
2. Cu cât asculți mai mult de mesajele bune, cu atât le va fi mai ușor să le învingă pe cele rele.

Model de acțiune:
Alege un mesaj mai bun

Când simți impulsul de a mânca în afara orelor de masă, e vorba de un mesaj de la creierul tău. Impulsurile sunt mesaje rapide și puternice, acesta fiind motivul pentru care este aproape imposibil să le controlezi pe loc. Decât să te lupți cu impulsul de foame, o cale mai bună este să îți lași restul creierului să-și revină. Partea responsabilă cu luarea deciziilor reacționează mai lent, dar, dacă-ți reantrenezi creierul, luarea deciziilor se îmbunătățește tot mai mult, în vreme ce impulsurile sunt readuse în echilibru.

Data viitoare când simți o poftă alimentară, folosește tehnica S-T-O-P:

S = Stop, oprește-te din ceea ce faci.

T = Treci la un exercițiu de respirație timp de 1 minut. În timp ce inspiri și expiri, numără până la 20, după cum urmează: la 1 – inspirație, la 2 – expirație, la 3 – inspirație și așa mai departe.

O = Observă senzația de foame a organismului. Evalueaz-o pe o scară de la 1 la 5, unde 5 înseamnă înfometat, iar 1 reprezintă nu mi-e foame cu adevărat.

P = Poți continua, dar în mod conștient.

Întregul rost al acestei tehnici este să te aducă la stadiul *continuă în mod conștient*, pentru că asta arată că, de-acum, creierul tău superior ia parte la conversația interioară. Să perseverezi în mod conștient înseamnă să decizi ce să faci în continuare, ceea ce este mult mai bine decât să te supui ca un robot impulsului de foame al creierului inferior, care a ieșit din starea de echilibru.

Ce fel de alegeri conștiente poți să faci acum? Iată câteva sugestii:

- Bea un pahar cu apă. Îți vei satisface imboldul de a te simți plin, iar apa suprimă apetitul.
- Mănâncă zece migdale sau o felie de pâine din grâu integral sau cinci biscuiți. O ingestie mică de 100–200 de calorii reușește să suprime foamea timp de una până

la două ore după aceea (în urma unui studiu în care unui grup de studenți i s-a cerut să mănânce o felie de pâine integrală înainte de fiecare masă s-a constatat că aceștia au slăbit considerabil fără să facă nimic altceva).

- Citește o carte sau un articol interesant timp de zece minute, apoi vezi dacă îți mai este foame.

Apropo, în experiența mea, trucul de a mânca zece alune când simt un impuls de foame se dovedește extrem de eficient. Uneori, alegerile cele mai simple dau rezultatele cele mai bune.

Dacă faci o alegere care te ajută să eviți un impuls de foame, oprește-te și apreciază-ți mica victorie. *Am făcut ceea ce trebuia — bravo mie* este un mesaj puternic când este repetat de multe ori de-a lungul săptămânilor și lunilor, pentru că întărește procesul de luare a deciziilor față de cedarea în fața impulsurilor.

Acest pas de acțiune te determină să fii conștient de ceea ce faci, iar scăderea în greutate se referă în totalitate la alegerile conștiente. La fel ca la fumătorii care renunță la obiceiul lor, repetiția este cheia succesului. Cu cât faci mai multe tentative de a te lăsa, îți cresc șansele de reușită. Iată de ce persoanele care reușesc să se lase de fumat sunt cele care au încercat să o facă în mod repetat — de tot atâtea ori de câte ori au reluat obiceiul. În cele din urmă, decizia de a rezista poftei de a fuma învinge. Repetiția aduce consolidare, pas cu pas, puțin câte puțin. Același lucru este valabil pentru decizia de a nu mai mânca în exces.

Să trecem la nivel personal:
Teme pentru săptămână

Acest capitol ți-a oferit moduri în care să-ți schimbi povestea, inclusiv instrumentul puternic de introducere a temelor *luminii* și *hrănirii* în viața ta. Există și alte teme care funcționează la fel de bine. Dacă această abordare te entuziasmează, de ce să nu te concentrezi pe câte o temă diferită în fiecare zi a săptămânii? Există nenumărate moduri în care poți înlocui o temă veche cu una nouă, care să fie mai bună și stimulatoare pentru minte și corp.

Luni: Transformă ***pasivul*** în ***activ*.**
Marți: Transformă ***monotonia*** în ceva ***vibrant*.**
Miercuri: Transformă ***rutina*** în ceva ***surprinzător*.**
Joi: Transformă ceea ce este ***învechit*** în ceva ***proaspăt***.
Vineri: Transformă ***pesimismul*** în ***optimism***.
Sâmbătă: Transformă ***munca*** în ***recreație*.**
Duminică: Transformă ***banalul*** în ceva care ***inspiră***.
Iată câteva sugestii specifice pentru a putea să începi. După ce iei startul, noi posibilități îți vor veni rapid în minte.

Luni: Transformă ***pasivul*** în ***activ*.**
Ia orice activitate pasivă din timpul zilei — pentru foarte mulți oameni, în

fruntea listei s-ar afla privitul la televizor — și înlocuiește-o cu o activitate, cum ar fi să te plimbi prin cartier. În loc să iei ascensorul, urcă pe scări. În loc să-i lași pe alții să vorbească tot timpul, schimbă conversația în ceva de care ești interesat. În timp ce faci oricare dintre aceste lucruri, întărește mesajul din mintea ta spunându-ți *acum sunt activ*.

Marți: Transformă ***monotonia*** în ceva ***vibrant.***

Definește *vibrant* în orice mod dorești: o culoare vie, un gust picant, o conversație scânteietoare. Astăzi, împrumută rutinei tale un caracter vibrant. Poartă ceva viu colorat, mănâncă ceva condimentat sau mai colorat. Uită-te la curcubeie pe YouTube sau stai în preajma unei fântâni arteziene în lumina soarelui. În timp ce faci oricare dintre aceste lucruri, întărește-ți mesajul din minte spunându-ți *acum sunt vibrant*.

Miercuri: Transformă ***rutina*** în ceva ***surprinzător.***

Viața devine mai confortabilă atunci când urmezi o rutină, dar existența ar fi prea monotonă fără un pic de emoție. Astăzi, schimbă o parte a rutinei. Du-te la un restaurant nou și interesant sau găsește un magazin nou cu lucruri frumoase. În loc să citești ziarul în timp ce mergi cu metroul sau autobuzul la muncă, ce-ar fi să citești ceva care să te inspire? Impresionează o persoană pe care o iubești cu un bilet de adorație. În relația ta intimă, îndrăznește să sugerezi ceva excitant în pat — o fantezie comună sau explorează o nouă senzație de plăcere. În timp ce faci oricare dintre aceste lucruri, întărește-ți mesajul din minte spunându-ți *acum sunt interesant*.

Joi: Transformă ceea ce este ***învechit*** în ceva ***proaspăt***.

Orice temă are o semnificație largă, iar când e vorba de prospețime te poți uita aproape pretutindeni. Astăzi aruncă toată mâncarea învechită din frigider și adu în loc fructe și legume proaspete. Pune flori proaspete pe masă. Observă ceva nou la o prietenă veche și spune-i-o într-un mod apreciativ. În timp ce faci oricare dintre aceste lucruri, întărește mesajul din minte spunându-ți *acum aduc în viață prospețimea*.

Vineri: Transformă ***pesimismul*** în ***optimism***.

E foarte ușor să capeți obiceiul de a deplânge starea lumii. Astăzi ia orice atitudine pesimistă ai avea și explorează cum ai putea să adopți un unghi optimist. Gândește în perspectiva speranței, a noilor posibilități, a bunătății oamenilor, a vindecării aduse de timp. Găsește o cale de a-i compătimi pe cei care suferă, în loc să-i învinuiești pentru situația în care au ajuns. Privește-ți viitorul în același mod, insistând asupra lucrurilor care se vor îmbunătăți. În timp ce faci oricare dintre aceste lucruri, întărește-ți mesajul din minte spunându-ți *acum sunt optimist*.

Sâmbătă: Transformă ***munca*** în ***recreație.***

Weekendul este pentru joacă și relaxare, dar prea adesea ne găsește

continuând să muncim, fie în jurul casei, fie lucrând ceva în plus pentru slujbă. Astăzi găsește o modalitate de a te bucura de recreere și fă-o să fie cu adevărat o recreație. Participă la o activitate care te face să te simți reînnoit. Plantează un copac, petrece-ți timpul cu copiii desenând ceva pe trotuar, explorează o pădure din apropiere, trezește-te devreme și privește răsăritul soarelui. În timp ce faci oricare dintre aceste lucruri, întărește-ți mesajul din minte spunându-ți *acum mă recreez*.

Duminică: Transformă ***banalul*** în ceva care ***inspiră***.

O zi pe săptămână trebuie să fie extraordinară și nimic nu este mai ieșit din comun decât să te conectezi cu viziunea ta cea mai înaltă. Astăzi citește un text sau o poezie care te inspiră. Admiră o operă de artă, ascultă capodopere ale muzicii — orice îți hrănește sufletul. În timp ce faci oricare dintre aceste lucruri, întărește-ți mesajul din minte spunându-ți *acum mă simt inspirat*.

---

[1] În limba engleză, cuvântul *light* înseamnă și „ușor“, dar și „lumină“. În expresiile care urmează, autorul exemplifică prin expresii utilizarea ambelor sensuri. (*N.t.*)

Puritate, energie și echilibru

Elemente de forță

- O dietă ideală urmărește trei teme: puritate, energie și echilibru.
- Puritatea se referă la îndepărtarea toxinelor și revenirea la natură.
- Energia se referă la mai mult decât asigurarea combustibilului pentru corp — o energie de tip superior vine din bucuria mâncatului.
- Echilibrul se referă la organismul tău care se adaptează la viața pe care dorești să o trăiești.

În viața mea, am găsit o cale de a trăi povestea pe care am vrut s-o trăiesc. Deja am vorbit despre tema *luminii* (*ușurinței*), care a devenit centrală pentru mine. Și acum este. Nu doar mănânc mai ușor. Mă străduiesc să-mi ușurez povara stresului și să evit să devin povara altcuiva. Timp de treizeci de ani am cercetat amănunțit semnificația cuvântului *iluminare* și cum să ajung la ea. Este minunat cum temele pot schimba o poveste în atât de multe dimensiuni. Ele afectează totul: mintea, corpul, emoțiile și spiritul.

Sper că ai simțit beneficiile a ceea ce este ușor, începând cu completarea meniului cu salate, fructe și legume și continuând cu micșorarea porțiilor. Dar beneficiul total nu apare până când nu începi să tratezi o temă în mod holistic. Adăugând trei noi teme în acest capitol, ne putem apropia de o dietă ideală și, cu mult mai important, vom căpăta o înțelegere mai profundă a poveștii pe care vrem să o trăim. Aceste teme noi sunt:

Puritatea
Energia
Echilibrul

Sunt termeni familiari, iar una dintre tendințele încurajatoare ale modului în care mănâncă americanii este că oamenii prețuiesc mai mult o dietă alcătuită din alimente pure — adică, naturale. Dar există și un revers al medaliei care descurajează conformarea la tendință. *Așa ar trebui să mănânc* scade motivația într-o măsură mai mare decât o ridică. *Așa îmi place să mănânc* nu are nevoie de niciun fel de stimulent suplimentar, pentru că ne ducem într-acolo în mod automat. Țelul meu e să te ajut să preferi o dietă care să fie pură, plină de energie și echilibrată pentru că îți place mai mult decât oricare altă dietă.

Puritatea

Acumularea toxinelor în sistemul corp–minte duce la o creștere incontrolabilă a greutății, o îmbătrânire accelerată și deteriorarea funcțiilor fizice. Eliminarea toxinelor trezește capacitatea corpului de reînnoire și revenirea la echilibrul natural. Toxinele trebuie eliminate din corp, minte și suflet.

Pasajul precedent sintetizează obiectivul global al purității ca temă a vieții tale. Antonime pentru *pur* sunt *impur, toxic, poluat, contrafăcut* și așa mai departe. Sunt multe de spus despre eliminarea sentimentelor și relațiilor toxice. Fiecare temă funcționează cel mai bine când o aplici holistic. Aici ne vom concentra în principal pe mâncare ca punct de pornire.

Ce să faci:

- Cum am menționat anterior, aruncă toate alimentele vechi, alterate.
- Redu la minimum cantitatea de alimente procesate.
- Păstrează fructele și legumele cât mai proaspete posibil atunci când le depozitezi.
- Preferă cerealele integrale și îndulcitorii naturali.
- Elimină grăsimile hidrogenate și trans.
- Cumpără produse agricole organice (dacă sunt accesibile ca preț).
- Preferă legumele de culoare verde-închis, ca spanacul și varza kale, alături de restul legumelor din familia cruciferelor (inclusiv broccoli și conopida).

Ce să nu faci:

- Să mănânci resturi de mâncare învechite.
- Să gătești cu grăsimi hidrogenate sau trans.
- Să folosești uleiuri vechi sau râncede.
- Să cumperi produse cu grad ridicat de procesare, cu o lungă listă de aditivi.
- Să cumperi alimente ambalate în cutii de carton sau conserve, exceptându-le pe cele care conțin foarte puțini aditivi simpli, cum ar fi acid citric și apă.

La început, ți-am spus povestea mea despre cum am trecut la integral pur, lucru care, cu un deceniu în urmă, ar fi fost considerat extrem. Acum, mai mult ca oricând, am sentimentul că tocmai dieta normală americană este extremă. Puritatea în toate alimentele și în apă este o exigență fundamentală la care toată lumea ar trebui să adere. Dacă intenționezi să adopți o dietă complet pură, există un munte de dovezi medicale care să te susțină.

Nu ai nevoie de niciun pic de zahăr alb rafinat ca să-ți satisfaci pofta de dulce — mierea, siropul de arțar și alți îndulcitori naturali fac parte din alimentele integrale și, prin urmare, sunt mult mai bune pentru tine. Nu-ți trebuie alcool pentru stimulare, pentru că efectele sale toxice nu pot fi ignorate. Doar din perspectiva greutății, alcoolul interferează cu nivelurile de insulină dându-i corpului o doză șoc din cea mai simplă formă de zahăr existentă în natură, asta fiind în esență alcoolul. Nu ai nevoie de aditivi și conservanți când efectele lor pe termen lung asupra corpului uman sunt

necunoscute, tot timpul apărând altele noi. Nu ai nevoie de substanțe aromatizante artificiale întrucât tot ce fac acestea este să scadă sensibilitatea naturală la gusturi.

Stabilește-ți obiectivul unei diete complet pure și apoi caută să o adopți cu entuziasm. Nu-ți schimba viața motivat de anxietate. *Puritate* este o temă pozitivă care este menită să-ți sporească senzația de viață fericită.

Poți să-ți faci dieta mai pură chiar în acest moment cu un pas simplu: descotorosește-te de tot ceea ce e vechi și stricat. Dacă nasul îți spune că ceva nu e proaspăt, aruncă-l. Chimia alterării este complexă, dar, în imaginea de ansamblu, vrei ca *alterat* să devină o temă a vieții tale? *Proaspăt, pur* și *natural* sunt cuvinte atât de dezirabile, încât cei care concep reclamele le folosesc în mod constant pentru produse care sunt departe de a fi proaspete, pure și naturale (de exemplu, gustul proaspăt al smântânii artificiale pline de grăsimi procesate, aditivi și ingrediente artificiale).

Tot mai mult, medicina preventivă s-a concentrat pe efectele dăunătoare ale oxidării, același proces care face ca fierul să ruginească, vinul să se oțetească și mărul tăiat să capete culoarea maronie. În corpul omenesc, procesul este mult mai complicat, dar actorii principali sunt atomii de oxigen nelegați chimic, numiți *radicali liberi*, care se atașează de țesuturi, provocând efecte vătămătoare. Unii radicali liberi provin din mediu (din aerul poluat și din fumul de țigară, de exemplu), dar în principal sunt produși în corp. Daunele colaterale ale formării de radicali liberi sunt responsabile pentru boli și îmbătrânire. Multe dintre bolile larg răspândite ale societății noastre sunt cauzate de vătămările produse de radicalii liberi, inclusiv următoarele:

Cancerul
Bolile cardiace
Accidentele vascular-cerebrale
Diabetul
Artrita
Osteoporoza
Bolile inflamatoare intestinale
Glaucomul
Degenerescența maculară
Boala Alzheimer

Alte efecte dăunătoare sunt vizibile în oglindă. Pielea zbârcită, părul încărunțit și articulațiile înțepenite sunt și ele consecința radicalilor liberi. În legătură cu surplusul de greutate, atunci când consumi prea multă mâncare, printre care și mâncare veche și alterată, nu faci decât să agravezi efectele negative. Nu vreau să promovez o teamă de radicalii liberi, pentru că acțiunea lor în organism este complicată și nu întru totul înțeleasă (de exemplu, concentrația radicalilor liberi crește dramatic la locul rănilor și tăieturilor, ei intervenind în procesul de vindecare).

Alimentele proaspete nu sunt oxidate și, în plus, unele alimente conțin antioxidanți care pot contracara efectele dăunătoare ale radicalilor liberi. Unul dintre motivele pentru care alunele și uleiurile vegetale procesate natural sunt benefice este că sunt o

sursă excelentă de vitamina E, unul dintre cei mai buni antioxidanți (totuși, beneficiile acesteia se pierd dacă migdalele sau uleiul de măsline s-au învechit și au râncezit). Ținând cont de toate acestea, sunt lucruri pe care le poți face ca să crești producția de radicali liberi, iar altele o pot limita. Următorii factori cresc formarea de radicali liberi:

Fumatul
Poluarea mediului
Alcoolul
Radiațiile, inclusiv expunerea excesivă la soare
Carnea preparată la grătar sau afumată
Alimentele învechite și fermentate, inclusiv brânzeturile
Chimioterapia
Un aport ridicat de grăsimi saturate și hidrogenate (grăsimile hidrogenate, dintre care cea mai răspândită este margarina, sunt solidificate prin procesare chimică)
Stresul și hormonii stresului

Corpul are un sistem pentru dezactivarea radicalilor liberi și există metode prin care poți ajuta acest proces, inclusiv următoarele:

Să mănânci mai multe alimente bogate în antioxidanți — fructe și legume proaspete, cereale, alune și fasole
Să folosești din belșug ierburi și mirodenii bogate în antioxidanți — mărar, coriandru, rozmarin, salvie, cimbru, mentă, chimen dulce, ghimbir și usturoi
Să iei vitamine antioxidante — A, C și E
Să elimini tutunul, alcoolul în exces și medicamentele neesențiale
Să reduci stresul
Să meditezi

Când ești supraponderal, nu prea ai tendința să acționezi în direcția potrivită pentru prevenirea acestor efecte. Rezultatele studiilor arată că obezitatea este legată de consumarea unor cantități excesive de grăsimi, de calorii goale din zahăr, tot felul de alimente procesate și mesele de la restaurantele de tip fast-food. Dacă faci alegeri care favorizează *puritatea*, vei începe să schimbi această situație.

Dar cum rămâne cu neconformarea, cu incapacitatea de a respecta sfaturile bune? Răspunsul este să faci ca *puritatea* să devină parte a planului tău de împlinire.

Împlinire pură: Imaginează-ți că te gândești ce să comanzi pentru masa de prânz și ochii-ți poposesc pe un platou mexican combinat cu enchiladas din carne de vită și fasole prăjită. Ți-e foame, iar perspectiva unei astfel de mâncări îți face mare poftă. Să mănânci enchilada de vită te-ar mulțumi și, dacă-ți negi această plăcere, creierul o va înregistra ca o privațiune. Trebuie să găsești o nouă alegere care să îți dea aceeași senzație de împlinire. În această situație, oamenii oftează și spun *vreau să-mi fie bine, adu-mi doar o salată*, lucru care este rațional și hrănitor, dar e greu să consideri o salată la fel de mulțumitoare ca o enchilada mustind de grăsime atunci când ai chef de așa ceva.

Așadar, iată o nouă metodă de a te gândi la asta, folosind tema *purității*. Felul de mâncare numit enchilada se face cu carne de vită, care a fost aproape sigur crescută cu hormoni, pentru accelerarea producției de masă musculară. Brânza este plină de grăsimi saturate, iar dacă respectiva carne a fost friptă pe un grătar deasupra unei flăcări, fumul de la grăsimea scursă și arsă este un carcinogen cunoscut. Aceste lucruri nu se potrivesc cu viața pe care vrei să o duci. Acum fă o mică schimbare la tacos cu pește. Peștele va conține uleiuri omega-3 și va fi digerat mai ușor; varza sau salata de deasupra conține vitamina C și antioxidanți. Vei obține și în acest caz o mâncare mexicană condimentată (ardeii iuți sunt buni pentru funcția pulmonară, curățind căile de trecere din plămâni), iar conținutul de calorii este mult redus. Chiar dacă păstrezi brânza, tacos cu pește se încadrează în tema *purității*. Decizia de a le comanda este o mică victorie care aduce un element pozitiv poveștii tale generale.

(Notă: Știința medicală ne ajută și aici. Sângele este compus din celule care plutesc într-un lichid limpede transparent, de culoarea paielor, cunoscut sub numele de plasmă. După ce mănânci o farfurie cu enchilada de carne sau un cheeseburger, plasma capătă un aspect opac timp de șase ore — este surprinzător să vezi diferența după ce a fost extrasă plasma de la o persoană care tocmai a mâncat așa ceva. Aspectul opac e provocat de moleculele de grăsime animală, care rămân solide la temperatura corpului. Acestea se depun cu ușurință în fisurile microscopice ale pereților arteriali, acumulându-se astfel depuneri de placă asemenea unor fulgi de zăpadă murdari care umplu o crăpătură din trotuar.)

Acum ai ceva delicios de mâncat care n-o să-ți dea senzația de privare, pentru că ai adăugat un nou tip de împlinire — superioară — bazată pe puterea ta de a-ți scrie povestea pe care o dorești pentru tine.

Dacă obții două–trei victorii de acest fel în fiecare zi, povestea ta se va îndrepta în direcția bună, iar același lucru se va întâmpla și cu corpul tău.

Mod de acțiune:
Alege puritatea

Data viitoare când alegi ce să mănânci, filtrează opțiunile, folosind cele mai bune informații disponibile (de pe etichete, de pe internet etc.)

- Câtă grăsime conține?
- Există în compoziție zahăr ascuns?
- Conține aditivi și modificatori?
- Are un potențial de antioxidant bun?
- Cât de proaspete sunt ingredientele?
- Cât de procesate sunt ingredientele?

Acest gen de analiză devine ușoară și rapidă de îndată ce te-ai obișnuit cu ea. Acum provoacă-te să găsești mâncarea cea mai delicioasă care trece de filtrul tău mental.

Când pătrunzi în spiritul său, acest pas de acțiune se transformă într-o provocare plăcută. Știi că *mănânci hrana care se potrivește cu povestea pe care vrei s-o trăiești*. Nu

alege ceva pe care să nu ți-l dorești cu adevărat — dezamăgirea și privațiunea nu sunt permise. Ideea este să îți sporești împlinirea, nu să o diminuezi. Ca un bonus la satisfacția ta emoțională, corpul tău se va simți aproape întotdeauna mai bine la o oră după ce ai mâncat un aliment pur decât dacă ai fi ales o mâncare grasă sau procesată.

Dacă vrei ca viața ta să fie pură și liberă de tema opusă, *toxicitatea*, toate aceste schimbări îți vor da o nouă poveste și un nou corp în același timp.

Energia

Energia începe cu mâncarea care este hrănitoare și naturală. Cele cinci simțuri sporesc caracterul vibrant al mâncării, ceea ce constituie o sursă suplimentară de energie.

Cel mai înalt tip de energie provine din bucuria mâncatului, lucru care îți solicită mintea și emoțiile.

Corpul tău are nevoie de combustibil, așa încât tema *energiei* începe cu extragerea caloriilor din mâncarea ingerată. Dar în această temă sunt implicate mult mai multe lucruri. Mâncarea pe care o consumi trebuie să contribuie la entuziasmul și fericirea din viața ta — acestea sunt tipuri de energie care aduc o adevărată împlinire, mult superioară nivelurilor glicemiei. Ceea ce nu trebuie să faci este să promovezi tema opusă, *inerția*, care este monotonă și plictisitoare. Când analizezi mâncarea din perspectiva temei mai cuprinzătoare, iată câteva linii călăuzitoare:

Ce să faci:

- Mănâncă pentru a te simți energizat. Mănâncă mai puțin când ești inactiv.
- Alege cele mai proaspete ingrediente pe care le poți găsi.
- Încetează să mănânci când ești suficient de satisfăcut și nu mai continua.
- Evită grăsimile grele, de origine animală, și zahărul rafinat.
- Fă-ți mâncărurile colorate și plăcute ochiului.
- Mulțumește-ți cât mai multe simțuri posibil, inclusiv gustul, mirosul și prin textura alimentelor.

Ce să nu faci:

- Să mănânci până te simți plin.
- Să consumi alimente energizante, ca remediu rapid, cum ar fi băuturile energizante cu conținut ridicat de cafeină și batoanele care conțin mult zahăr. (Ceaiul și cafeaua sunt cele mai bune stimulente energetice, fiind naturale și noncalorice.)
- Să consumi prea mult zahăr, grăsime sau alcool.
- Să înfuleci mâncarea fără să savurezi fiecare îmbucătură.
- Să alegi în fiecare zi aceleași alimente, fără varietate.
- Să neglijezi aspectul vizual, atrăgător al unei farfurii cu mâncare.

Energia este un exemplu perfect al modului intim în care sunt conectate mintea, corpul și emoțiile. Poți să te ridici de la o masă simțind că plutești și că ești fericit, acesta fiind rezultatul optim al unui ospăț. Sau, cu același aport caloric, să te ridici având

senzația că nimic nu s-a întâmplat — că masa n-a fost decât o rutină mecanică. Din acest motiv, *energia* este o temă holistică al cărei scop este nu să extragă cât mai eficient posibil elementele nutritive, ci să facă din mâncat o experiență plină de bucurie. Îmi amintesc că am citit niște memorii în care autoarea, care se îndrăgostise de un european, s-a pomenit într-o zi friguroasă în Alpi. Era luna mai, iar priveliștea era uluitoare. Avea toate motivele să aibă o stare de înălțare sufletească și chiar așa se simțea. Dar mintea ei era centrată pe mâncare. Însă prietenii cu care era aduseseră pentru picnic pâine proaspăt scoasă de la cuptor, boabe micuțe de mazăre culese din grădină și unt preparat din smântână. În acel moment, într-un asemenea decor, aceste alimente simple au devenit o parte a unei amintiri magice.

Totuși, luate separat, mazărea e mazăre, pâinea e pâine și untul e unt. Numărul de calorii pe care le conțin rămâne neschimbat, indiferent dacă le-ai scos din frigider, dacă au stat o vreme la păstrare sau le mănânci în momentul de maximă prospețime. Dar noi suntem sensibili la alte niveluri și fiecare aliment are propria amprentă energetică. Nu există o măsură științifică din care să reiasă de ce un trandafir proaspăt cules pe care ți-l oferă cineva nu e același lucru ca un trandafir refrigerat, ambalat într-o pungă de plastic, de la supermarket. Nu există nicio modalitate să cuantifici asta, dar energiile sunt cu siguranță diferite.

Când analizezi întregul pachet al *energiei*, mâncarea pe care o consumi trebuie să se potrivească cu povestea pe care vrei s-o trăiești, ceea ce înseamnă:

Să fie cât mai **proaspătă** posibil, fără monotonie, repetiție și rutină.

Să fie cât mai **colorată** posibil, oferind încântare ochiului. Mâncarea este un curcubeu adus pe pământ.

Să fie cât mai **veselă** posibil, maximizând momentele de fericire și plăcere. Există înțelepciune în proverbul evreiesc „mai bine să mănânci paie dintr-o iesle decât să te ospătezi într-o casă a discordiei“.

Este paradoxal faptul că mulți americani simt că trebuie să se ducă în străinătate ca să se bucure de mâncare. Se răsfață cu prânzurile lente care durează ore în șir pe o terasă din Toscana. Se simt entuziasmați de un mic restaurant din Paris unde mândria gătitului și a mâncatului se simt în aer. Prin contrast, mâncatul acasă tinde să fie rapid, eficient și de rutină. Stomacul este umplut cu combustibil. În afară de asta, nu există hrană pentru simțuri sau suflet. Arhitectul modernist Le Corbusier numea casa „o mașină pentru trăit“, ceea ce sună de-a dreptul deprimant. E la fel de deprimant când mesele se transformă într-un fel de opriri pentru realimentare.

Corpul tău nu are nevoie de combustibil așa cum are un camion nevoie de motorină. El caută o mulțime de elemente hrănitoare. Cele care funcționează în calitate de combustibil sunt puține și ușor de enumerat:

Glucidele se convertesc rapid în energie, aspect măsurat prin nivelurile glicemiei.

Proteinele se descompun în energie mai lent și sunt în mare parte utilizate pentru reconstruirea celulelor, nu pentru furnizarea energiei pe care o poți simți.

Lipidele (grăsimile) sunt direcționate pentru a fi depozitate în corp și necesită timpul

cel mai îndelungat pentru a fi transformate în energie.

Pentru un nutriționist, glucidele reprezintă combustibilul de bază al corpului și trebuie să formeze segmentul cel mai important al dietei zilnice. O cantitate mică de proteine este necesară la fiecare 24 de ore pentru reconstruirea țesuturilor (cam 85–170 de grame, ceea ce înseamnă mult mai puțin decât presupun majoritatea oamenilor; o porție consistentă de pește slab este adecvată). Grăsimile sunt necesare, dar pot fi reduse la maximum una–două linguri de uleiuri pe zi adăugate fără să facă rău sănătății. De fapt, restricția severă impusă grăsimilor este singura modalitate cunoscută de a inversa situația unor artere înfundate — organismul tău nu se va ocupa de acele depuneri de grăsime durificată decât dacă va fi privat de orice altă sursă de grăsimi din dietă.

În această imagine clară au fost introduse tot felul de confuzii, mai ales în ceea ce privește glucidele. Cu decenii în urmă, atleții care mâncau în cantonamente primeau carne roșie, pe baza supoziției că o cantitate mărită de proteine era necesară pentru construirea masei musculare și, având mai mulți mușchi, un atlet este apt de o performanță maximă. Dar, într-o serie de experimente efectuate la Universitatea Yale, două grupe de atleți au fost puse pe niște biciclete pentru exerciții fizice și li s-a cerut să pedaleze până la epuizare. Atleții care s-au comportat cel mai bine nu au fost cei care au mâncat proteine, ci cei care consumau glucide înainte de concursuri. Astfel, a luat naștere practica dopării cu glucide.

Ca să-ți ofere rapid un aport de energie, glucidele sunt procesate de insulina produsă în pancreas, un mecanism cu declanșare imediată care are nevoie doar de câteva secunde când bei o băutură răcoritoare carbogazoasă sau orice altă formă de sucroză, cea mai simplă formă de zahăr și cea care pătrunde cel mai repede în organism. Se pare că o mulțime de probleme ar fi evitate dacă americanii nu și-ar îndopa organismul cu zahăr rafinat sau simplu. În natură, glucidele sunt complexe. Au nevoie de mai mult timp pentru a fi descompuse, ceea ce ajută la uniformizarea glicemiei (zahărul din sânge), în vreme ce zahărul alb rafinat provoacă o creștere rapidă a glicemiei. La fel de important, glucidele naturale se găsesc în alimente integrale, astfel încât proteinele și lipidele creează un fel de tampon; luat ca atare, zahărul alb rafinat nu posedă un asemenea tampon.

Din păcate, implicațiile sunt mai rele dacă iei în greutate. Americanii riscă de multă vreme o boală a creșterii excesive a insulinei (hiperinsulinemie) datorată injectării de prea mult combustibil prin intermediul zahărului alb rafinat și al siropului de porumb cu conținut ridicat de fructoză. Chiar dacă acesta din urmă se bazează pe fructoză, care nu este o formă de zahăr la fel de simplă ca sucroza (fructoza apare natural în fructe și în multe legume), procesul de rafinare folosit la fabricarea siropului de porumb elimină acest avantaj.

Ceea ce îi deranjează pe doctori este faptul că pare a fi o adevărată epidemie de hiperinsulinemie, iar boala prezintă un cerc vicios: cu cât mai multă insulină produce corpul, cu atât acesta este mai puțin eficient în extragerea energiei. Grăsimea ajunge să

fie depozitată, iar grăsimea secretă hormoni care sporesc nivelurile de insulină, făcând-o mai puțin eficientă. În acest timp, diabetul se profilează la orizont, împreună cu legăturile cu tensiunea arterială crescută și o mulțime de alte tulburări. Nu poți să judeci în mod necesar pe baza simptomelor dacă ai hiperinsulinemie, dar semnalele grăitoare sunt similare celor pentru diabet:

- Oboseală
- Dureri de cap
- Sete excesivă
- Slăbiciunea mușchilor
- Gândire încețoșată
- Tremurat

Totuși, decât să pornești într-un safari al simptomelor, e mai bine să stai puțin deoparte și să realizezi că trebuie să întrerupi cercul vicios între acumularea de greutate în plus și excesul de insulină. Puțină vigilență este foarte importantă.

Ruperea cercului vicios

Mănâncă glucide naturale, conținute în alimente integrale (fructe, legume, cereale).

Nu bea băuturi carbogazoase cu zahăr; elimină zahărul alb rafinat; și folosește mierea, siropul de arțar și alți îndulcitori naturali. Folosește cu moderație îndulcitorii.

Redu consumul de zahăr ascuns din alimentele procesate.

Preferă cerealele integrale în locul celor rafinate.

Mănâncă mese complete cu mai multe tipuri de alimente în locul gustărilor — oferă-ți un tampon între zahărul pe care îl consumi și zahărul din sânge.

Vestea bună este că scăderea în greutate va rezolva și insulina excesivă la majoritatea oamenilor. Diabetul de tip 2, care acum este larg răspândit ca urmare a epidemiei de obezitate, își inversează evoluția în general atunci când oamenii revin la greutatea ideală. Este bine pentru oricine, chiar dacă glicemia este normală, să ia aminte la amidonul și zaharurile din alimentele obișnuite. De curând, s-a acordat o atenție mărită indicelui glicemic (IG), care categorisește fiecare aliment în funcție de cât de complexe sunt glucidele conținute. Numerele arată cât de repede este convertit un anumit aliment în glucoză sau în zahărul din sânge. Convertirea mai lentă e mai bună decât cea rapidă deoarece împiedică maximele de glicemie, furnizând un flux mai uniform și mai constant de energie. (Totuși, să consumi alimentele corespunzătoare nu rezolvă în totalitate problema. În primul rând, dacă mănânci prea mult, încărcarea sistemului digestiv nu-ți va face bine, În plus, excesul de greutate, în special de grăsime abdominală, determină celulele de grăsime să secrete hormoni care stârnesc confuzie și afectează semnalele de foame și sațietate care sunt legate de insulină și glucoză — pe scurt, cea mai bună strategie este să faci alegeri bune despre cum să mănânci și să revii la greutatea ideală.)

Întrucât ești pe cale să înveți o abordare psihosomatică a controlului greutății, nu cred că este util să-ți faci griji în privința valorilor glicemice mai mult decât în privința

caloriilor. Este suficient să știi că alimentele rafinate și procesate se află în gama valorilor rele ale indicelui glicemic, în vreme ce alimentele integrale tind să se situeze în gama bună. Aruncă o privire pe internet la versiunea publicată a IG, care clasifică alimentele după indicele glicemic, mare (rele) și mic (bune). Asta va fi suficient ca să ai o privire de ansamblu asupra situației generale.

Mai mult, IG nu este infailibil. Valorile glicemice variază de la persoană la persoană, ele pot acoperi o gamă largă în cadrul aceluiași aliment, iar efectul în timp asupra zahărului din sânge nu este listat. Un ghid aproximativ este îndeajuns de bun. Există puține surprize, cum ar fi cartofii și păstârnacul, care au un indice glicemic ridicat, deși sunt alimente integrale. Pâinea albă și orezul alb, care și ele au indice glicemic mare, trec printr-un proces de rafinare. Cuvintele-cheie de evitat sunt *rafinat*, *procesat* și *fabricat*, după cum îi place doctorului Andrew Weil să ne amintească.

Cel mai important lucru legat de tema *energiei* este să privești dincolo de aspectul „mâncarea drept combustibil“. Mâncarea îți dă energie, dar trebuie să-ți învigoreze și viața.

Mod de acțiune:
Mănâncă pentru energie

Înainte să mănânci, întreabă-te:

- Sunt într-o stare sufletească bună?
- O să fie masa asta o experiență pozitivă?
- Este mâncarea atrăgătoare și apetisantă?
- Pot să-mi dedic întreaga atenție savurării mesei?

Dacă răspunsul este „da“ la toate aceste întrebări, vei obține cea mai bună energie din mâncarea pe care o vei consuma. Dacă răspunsul este nu, atunci, nu mânca sau amână mâncatul până când elementele negative se vor fi schimbat.

O altă sugestie este să mănânci până la punctul la care te simți satisfăcut, dar nu plin. Oprește-te din mâncat când încă mai e loc în stomacul tău. Pe la jumătatea mesei, pune jos furculița și așteaptă 5–10 minute. Vezi dacă-ți mai este încă foame, apoi decide dacă mai ai nevoie să mănânci.

Ca de fiecare dată, nu te supune privațiunii. Ar trebui să poți spune mulțumit: adaug energie poveștii mele. Întrucât asta e povestea pe care vrei s-o trăiești, fiecare alegere care întărește tema *energiei* și se opune temei *inerției* este o mică victorie.

Echilibrul

Menținerea greutății ideale este un semn fizic că te afli în echilibru.

Faptul că te simți mulțumit și împlinit arată că mintea și emoțiile tale și-au găsit echilibrul.

Echilibrul nu merită să sune plictisitor sau neinteresant. Trebuie considerat prețios, precum minunata cale de mijloc, ca o stare perfectă în care totul există în proporțiile potrivite. Tema opusă, *dezechilibrul*, înseamnă că ceva a fost împins la extrem. Cu cât

acea extremă este împinsă mai departe, cu atât este mai greu pentru sistemul minte–corp să revină la echilibru. Societatea noastră se mândrește cu tot felul de extreme, iar asumarea riscurilor este promovată ca o manieră palpitantă de a trăi. Povestea arată diferit din perspectiva corpului, care receptează situațiile extreme ca pe un stres, eliberând hormoni ai stresului precum cortizolul, care sunt meniți să fie temporari, dar care pot să fie secretați în corp toată ziua și, în cele din urmă, să contribuie la hipertensiune și osteoporoză. Când ai ieșit din echilibru, inclusiv faptul că ești supraponderal, grăsimea din corpul tău declanșează secreția unei serii de hormoni ai stresului dăunători, care provoacă dezechilibre ascunse în tot organismul. Aici mă voi concentra pe latura nutriționistă a *echilibrului*, una dintre temele cele mai prețioase pe care să le aduci în viața ta.

Ce să faci:
- Mănâncă atunci când ești într-o stare emoțională echilibrată.
- Consumă o largă varietate de alimente proaspete.
- Fă lucruri fundamentale: bea apă suficientă și dormi destul.
- Mănâncă la ore regulate cu intervale echilibrate între mese.
- Variază-ți aportul de calorii ca să fie în echilibru cu nivelul de activitate fizică.

Ce să nu faci:
- Să mănânci aceleași mâncăruri în fiecare zi.
- Să treci la o dietă mono, în care un aliment magic domină tot ceea ce consumi.
- Să te așezi la masă prost dispus.
- Să mănânci când ești obosit sau epuizat.
- Să eviți tot timpul un grup de alimente, cum sunt cerealele integrale, fructele sau legumele proaspete.
- Să mănânci excesiv de gras.

Pregătirea mea în endocrinologie mi-a dat un avantaj în ceea ce privește echilibrul, deoarece este esențial în studiul hormonilor. Aceste substanțe chimice produse natural de sistemul endocrin îi spun corpului cum să doarmă, să mănânce, să crească, să facă sex și să răspundă la stres. Când ești supraponderal, te afli într-o stare de dezechilibru care implică cinci hormoni:

Insulină
Cortizol
Leptină
Grelină
Adiponectină

Primii doi au devenit foarte cunoscuți, dat fiind că insulina este esențială pentru digestie, nivelurile glicemiei și energie, iar cortizolul este cunoscut ca hormon principal al stresului. Dar adevărul mai cuprinzător este că toți cei cinci hormoni interacționează între ei. Leptina și grelina sunt legate de pofta de mâncare, dar și de somn, ca și cortizolul. Adiponectina, care are aceeași rădăcină ca *adipos* sau gras, reglează

descompunerea acizilor grași. Când ții post, doar ca să constați după aceea că tot ce mănânci se depune în jurul taliei sau pe coapse, motivul este că acest hormon favorizează retenția grăsimii. Corpul reacționează la ceea ce simte ca foamete prin depozitarea de grăsime pentru viitor.

Un echilibru al acestor cinci hormoni duce la un echilibru general al greutății corporale. Se pare că obezitatea este, de fapt, de două feluri. Unul este bazat pe excesul de cortizol datorat stresului, iar grăsimea este depozitată ca grăsime abdominală. Acesta este tipul cel mai rău de grăsime pe care-l poți avea, pentru că secretă grelina, așa-numitul hormon al foamei. Este un fenomen cu efect dublu, deoarece, cu cât mănânci mai multă grăsime, cu atât mai înfometat te simți, în vreme ce grăsimea pe care o depui te face și ea să te simți mai înfometat. Celălalt tip de obezitate este pus pe seama insulinei și a problemelor legate de glicemie, despre care am discutat.

Companiile farmaceutice lucrează neîncetat ca să pună la punct noi medicamente care să reechilibreze hormonii. Dar, în afară de cazul în care ai nevoie de medicamente pentru o boală precum diabetul de tip 1, nu este deloc bine să introduci alte chimicale în delicatul sistem endocrin. Hormonii ies din starea de echilibru când viața ta este dezechilibrată. Să fii în echilibru înseamnă:

Somn bun
Stres redus
Mâncare corespunzătoare
Emoții pozitive
Senzația de bine

Dacă te joci cu hormonii, pui carul înaintea cailor. De fapt, nu ai nevoie decât să-ți echilibrezi viața; echilibrul hormonal va urma în mod firesc.

Motivul pentru care tema *echilibrului* pare plictisitoare — și adesea este ignorată — nu este o surpriză. Să duci o viață echilibrată sună precum ceva cu care te mulțumești după instalarea vârstei mijlocii. Hiperbolizăm tinerețea, o perioadă când impulsurile sunt lăsate să zburde, nu există responsabilități, iar emoțiile sunt alimentate de noi aventuri (și de un flux de hormoni). Dar este la fel de adevărat că printre adolescenți se înregistrează ratele cele mai ridicate ale sinuciderilor și accidentelor de circulație, că sunt afectați de nesiguranță și anxietate în ceea ce privește viitorul și că aventurile nesăbuite pot avea consecințe neplăcute.

Nu zugrăvesc o imagine sumbră fără justificare. Majoritatea oamenilor maturi mănâncă astăzi așa cum au mâncat în copilărie și adolescență. Gândește-te la următoarele etichete care se potrivesc cu conceptul nostru social referitor la adolescență:

Încălcarea regulilor
Extravaganța
Acțiuni nebunești
Răzvrătirea împotriva autorității

Festinurile

Dacă transferi aceste etichete la modul cum mănânci, se vor întâmpla lucruri rele. Nu fac pe moralistul aici. În ceea ce privește corpul tău, nu încalci regulile și nici nu te comporți ca un rebel când consumi șase beri, o farfurie cu cartofi prăjiți și o cutie mare de înghețată Chunky Monkey. În schimb, îți arunci corpul într-un dezechilibru drastic. În timp ce-ți împovărezi tractul digestiv, organismul tău este silit să întrerupă sau să reducă la minimum alte funcții care au nevoie de energie și de atenție. Nu poate să trimită mașini de pompieri la toate incendiile. Mai întâi, trebuie rezolvate cele mai grave.

Dezechilibrul cronic al excesului de greutate, dacă se prelungește îndeajuns de mult, duce la următoarele:

Amorțeală și oboseală
Somn deficitar
Apetit incontrolabil
Libido scăzut
Probleme de sănătate incipiente (o gamă largă începând cu dureri articulare, tensiune arterială ridicată, diabet de tip 2, boli ale arterelor coronariene etc.)

Teoretic, aproape toate aceste efecte pot fi înlăturate cu o prelegere de zece secunde pe care ți-o ții singur și care începe cu: maturizează-te, acționează mai rațional, asumă-ți responsabilitatea. Dar asta ar fi inutil. Maturitatea și echilibrul pe care-l aduce nu sunt obligatorii. Dacă îți menții convingeri care se agață de adolescență, nu vei alege să duci o viață mai echilibrată — de ce să nu fantazezi despre o viață încântătoare în care tinerețea nu se sfârșește niciodată?

Ca și cu alte teme din această carte, *echilibrul* trebuie să fie mai atrăgător decât alternativele. Desigur, un element de atractivitate vine din cunoaștere și experiență. Dacă îți amintești cum te simți după o noapte pierdută în care ai chefuit până în zori, dorința de a o repeta nu va fi puternică. Dar nu sunt deloc convins că motivația negativă funcționează. Echipa de prime reacții a creierului constă din imbolduri, impulsuri, apetituri și dorințe. Această echipă nu ascultă de avertismentul „o să-ți pară rău mai târziu“. Nu cunoaște mai târziu, ci doar acum. (Nu este de folos nici adăugarea moralității, căci altfel am avea cu toții câte-o perniță brodată cu vechiul proverb protestant „Păcătuiește în grabă, căiește-te în voie“.)

Mod de acțiune:
Echilibrul te face să te simți bine — încearcă-l!

Varianta pozitivă a motivației negative sună așa, *fă ceea ce trebuie și apoi vezi cum te simți*. Poți să pui asta în practică de astăzi. Încearcă oricare dintre activitățile menționate mai jos și apoi, după o jumătate de oră, analizează-te. Observă cât de bine te simți. Înregistrează mental orice senzație remarci, numindu-le în gând:

Mă simt concentrat.

Sunt vigilent.
Gândesc clar, fără să simt somnolență.
Mă simt satisfăcut.
Mă simt mulțumit.

Iată câteva activități sugerate, pe care le poți testa separat sau să le combini cum dorești:

1. Consumă o mâncare ușoară, satisfăcătoare.
2. Așa cum am spus mai sus, lasă un loc gol în stomac, în loc să te umpli cu mâncare.
3. Bea o băutură nealcoolică.
4. Renunță la desert.
5. Dacă te afli într-o companie plăcută, redu la jumătate consumul de mâncare.
6. Mănâncă o porție mică de proteine însoțită din abundență de legume colorate și gustoase.
7. Consumă o masă vegetariană, în care să-ți placă toate alimentele.

Observă că nu impui echilibrul ca pe un loc comun obositor, ci punând în acțiune un nou mod de a mânca. Tema *echilibrului* este matură pentru că este măsurată de felul cum te simți după aceea. Să îți dorești o stimulare imediată nu este rău; la urma urmelor, gustul delicios al mâncării este simțit aici și acum. Semnul maturității este să echilibrezi *imediat* cu *termen lung*. Dacă un beneficiu se face simțit după o perioadă prea lungă, n-o să dea rezultate. Dar o întârziere de o jumătate de oră funcționează, pentru că felul în care te simți continuă să fie conectat cu mâncarea pe care tocmai ai consumat-o.

Echilibrul este o stare naturală, dar la fel este și dezechilibrul, ceea ce adaugă un nou element la complexitatea problemei. Corpul tău este un miracol de adaptabilitate. Se poate adapta la altitudinea din Valea Morții, cea mai joasă depresiune de pe pământ, sau cea a Anzilor din Peru, la mai mult de 5 000 de metri peste nivelul mării. Suntem mamifere omnivore; organismul nostru se poate adapta aproape la orice dietă, spre deosebire de ursul panda, de exemplu, care ar muri fără mugurii fragezi și verzi de bambus, sau koala, care nu pot supraviețui fără frunzele de eucalipt (și încă într-o mare cantitate, deoarece koala și panda nu și-au dezvoltat un sistem digestiv eficient care să se potrivească dietei lor — ambele animale trebuie să mănânce în permanență în timpul orelor de veghe și chiar și așa își extrag atât de puțină energie încât restul timpului și-l petrec dormind).

Mecanismul aflat la baza adaptării se numește *homeostază*, un tip special de echilibru. Dacă adaugi o linguriță de zahăr în cafeaua de dimineață, zahărul se va dizolva uniform în lichid și astfel fiecare gură de cafea, fie de la fundul, fie de la partea superioară a ceștii, va avea același echilibru între zahăr și lichid. Corpul omenesc nu ar putea supraviețui într-o stare atât de statică și de uniformă. Mii de substanțe chimice necesită propriul echilibru unic, care se schimbă în permanență. Fluxul sangvin este

supermagistrala care poartă toate tipurile imaginabile de mesaje către și de la creier. Mușchii tăi și inima trebuie să răspundă într-o fracțiune de secundă la solicitările tale pentru acțiune, provocând automat schimbări în fluxul sangvin, pulsul cardiac și consumul de oxigen.

Homeostaza este ca un elastic care poate reveni la forma inițială după ce a fost deformată. Să ieși din echilibru este foarte benefic, dacă vorbim despre exerciții fizice în loc de sedentarism, să-ți extinzi limitele creativității în loc să urmezi aceeași rutină, să fii proactiv în loc să fii resemnat și pasiv. Aplicată la alimentație, homeostaza este incredibil de adaptabilă la tot felul de consumuri, de la înfulecatul cu lăcomie la postul extrem. Dar exact cum poți să exerciți solicitări asupra mușchilor ca să se miște, procesul automat al digestiei permite tot soiul de intervenții:

Poți să sari peste o masă sau să nu mănânci deloc.
Poți să mănânci ca să compensezi sentimentele negative.
Poți să mănânci după pofta inimii, indiferent cât de mult.
Poți să mănânci ca să uiți de necazuri.

Am discutat deja aceste lucruri, dar ideea aici este că mesajul pe care îl inserezi în corp fie duce la echilibrarea sistemului minte–corp, fie îl aruncă în dezechilibru — iar corpul trebuie să se adapteze, pentru că nu are de ales și nici nu poate să se plângă. Celulele au o viață proprie — o viață complexă și fascinantă — dar, când mintea se face auzită, ele trebuie să asculte.

Mesaje puternic negative

Depresia
Lipsa de somn
Imaginea proastă despre propriul corp
Stima de sine scăzută
Eșecul
Pierderea unei ființe dragi
Durerea sufletească

Dacă ai fi Sherlock Holmes căutându-l pe un răufăcător care se ascunde, Mister X s-ar dovedi că este unul dintre aceste lucruri, aruncându-ți corpul într-o stare de stres, haos, dezechilibru chimic și așa mai departe. În lipsa lui Sherlock Holmes, singurul detectiv este conștiința ta.

Aici este locul în care *echilibrul* devine ceva pozitiv. Adoptarea unei atitudini echilibrate față de mesajele negative aduce vindecare. În loc să respingi mesajul sau să-ți impui o gândire pozitivă, care e doar un strat de vopsea, poți să intervii în numele echilibrului.

Intervenții vindecătoare

Fii îngăduitor cu tine însuți.
Când iei decizii, nu te pripi.

Oferă-ți asigurări verbale.
Caută alinare din partea unor prieteni afectuoși.
Oferă-ți liniște sufletească și consolare.
Minimizează experiențele stresante.

Toate aceste lucruri se aplică la scăderea în greutate deoarece o greutate excesivă este o stare de dezechilibru pentru sistemul minte–corp, la fel cum sunt pierderea slujbei sau suferința pricinuită de dispariția cuiva drag. Corpul tău nu are cuvinte ca să eticheteze ce i se întâmplă, dar, dacă ar avea, mesajul lui ar fi întotdeauna, *fac tot ce pot ca să revenim împreună la starea de echilibru*.

Trebuie să înțelegi acest mesaj fără cuvinte și apoi să intervii dându-i corpului tău ceea ce are nevoie pentru a se reechilibra. Dacă te gândești la intervențiile vindecătoare menționate anterior, opusul acestora împiedică revenirea la echilibru:

Ce dăunează vindecării?

Să fii prea aspru cu tine însuți
Să ceri soluții imediate
Să te consideri un ratat
Să reprimi ceea ce simți cu adevărat
Să fii nerăbdător și necugetat
Să te grăbești să obții răspunsuri fără să reflectezi asupra lor
Să te judeci pe tine însuți

Am spus de la început că nu trebuie să te psihanalizezi ca să scazi în greutate prin abordarea minte–corp. Acest lucru rămâne adevărat. Dar trebuie să fii conștient. Cea mai elementară conștientizare se aplică la echilibru — fie că ești echilibrat, fie că nu. Întrucât, prin definiție, un corp supraponderal este ieșit din echilibru, depinde de tine să-l readuci la echilibru cu gânduri și fapte vindecătoare.

Să știi că te vindeci singur este una dintre cele mai mari satisfacții pe care le aduce tema *echilibrului*.

Să trecem la nivel personal: Purifică-te fără efort

Scopul principal fiind purificarea prin eliminarea toxinelor, o detoxifiere moderată o dată pe săptămână aduce simultan beneficii și celorlalte două teme. Corpul tău ajunge să se reechilibreze fără să solicite, ca de obicei, energia necesară pentru procesul digestiv. Medicina tradițională din toate culturile recomandă un tip oarecare de ritual de purificare, iar înțelepciunea care stă la baza acestor recomandări este de tip holistic: când rezerv o zi pe săptămână ca să urmez un regim de purificare moderată, mă simt mai ușor în toate privințele, inclusiv dispoziția sufletească și gândurile.

Elementele de bază ale purificării provin toate din produse naturale. În dieta ta generală este bine să incluzi alimente cu proprietăți purificatoare, printre

care următoarele:

Kale, varză și broccoli
Portocale, lămâi și grepfrut
Fasole mung
Năsturel
Anghinare
Sparanghel
Sfeclă
Ghimbir
Usturoi
Mere
Semințe de susan
Migdale

Pentru o zi rezervată purificării organismului, trei grupuri de alimente au trecut testul timpului; ele figurează acum fără greș în rutina mea săptămânală.

Uleiurile: Diferite uleiuri au un efect laxativ, dar în același timp sunt considerate a avea proprietăți de detoxifiere. În ziua pe care o dedic purificării, iau un amestec de patru uleiuri — măsline, susan, in și primulă-de-seară — care se găsesc ușor în magazinele naturiste, gata preparate. Folosesc una–două linguri din acest amestec dimineața, luate ca atare sau împreună cu mâncarea.

Fibrele: Beneficiile medicale ale fibrelor sunt bine dovedite, mai ales în ceea ce privește rolul de tampon în intestine — moderând colesterolul, de exemplu, și posibil protejând peretele intestinal de substanțele carcinogene. Fibrele naturale din legume sunt mai blânde pentru corp decât tărâțele și alte fibre din cereale (care pot avea un efect abraziv asupra peretelui intestinal). Iau două linguri de fibre sub formă de pudră dimineața, în amestec cu apă minerală. În magazinele naturiste se găsesc mai multe varietăți delicioase ale acestui tip de fibră.

Sucurile: Postul cu sucuri este popular de decenii, dar a fost criticat pentru conținutul ridicat de zahăr și, în orice caz, nu trebuie să dureze mai mult de câteva zile. În ziua mea de purificare beau doar suc de legume, urmat seara de o supă de legume gen minestrone. Sucul extras din legume verzi frunzoase este deosebit de bogat în fitonutriente (vom vorbi mai pe larg despre acestea ulterior), aceștia fiind niște micronutriente cunoscute pentru proprietățile lor antioxidative. Sucurile din ierburi și pir conțin și mai multe micronutriente concentrate. Dacă este posibil, ideal este să-ți prepari singur sucurile sau să le cumperi proaspăt preparate.

Sucurile de legume, exceptându-l pe cel de tomate (care sunt, de fapt, niște fructe), nu au niciun aport caloric, așa că ai grijă să nu-ți șochezi sistemul prin eliminarea totală a caloriilor ingerate. Am făcut de câteva ori purificare timp de

mai multe zile și mi se pare ușor de susținut, dar pentru oricine esențial este să se simtă împlinit — fără privațiune.

Sucurile de fructe au căzut în dizgrație, parțial deoarece separarea sucului de fibrele din fructe (pulpa portocalei, coaja mărului) reduce sucul la o sursă importantă de zahăr. Întrucât conțin fructoză, sucurile de fructe proaspete asigură energie fără să exercite vreo presiune asupra sistemului digestiv. Dar trebuie consumate cu moderație, pentru că nu e bine să-ți ridici brusc nivelurile de insulină cu salturi de zahăr pe stomacul gol. Amestecarea sucului cu fibre dimineața dă rezultate bune. Pentru restul zilei, beau suc diluat cu apă călduță, întotdeauna cu moderație.

Purificarea mea săptămânală, bazată pe uleiuri, fibre și sucuri, o simt ca pe cea mai bună zi a săptămânii. Am satisfacția că dedic o atenție de calitate corpului meu și ascult ceea ce are să-mi spună. Mesajele de ușurință și de energie sunt mulțumitoare, așa că nu am senzația de privațiune.

Dacă vrei să mergi mai departe — așa cum știm cu toții, programele de purificare se găsesc pretutindeni, la o simplă căutare pe Google — începe cu pașii lipsiți de efort pe care tocmai i-am descris, apoi vezi dacă alți pași în direcția purificării dau rezultate pentru tine. Intră în rezonanță cu corpul tău. Suferința nu înseamnă purificare. Să te porți aspru cu corpul tău nu înseamnă să fii crud ca să fii apoi blând — e doar o cruzime.

Tradiția purificării ne oferă câteva recomandări testate în timp.

- Fă din ziua de purificare o zi de odihnă. E și mai bine să-ți dedici o parte din timp meditației.
- Să intri în tăcere timp de o zi adaugă elementul autoreflecției și al calmului.
- Postul poate fi încercat în toate variantele sale. Un post moderat pentru un bărbat adult ar însemna 1000 până la 1500 de calorii; pentru o femeie adultă, 700–1100 calorii. Postul presupune de asemenea să te abții de la carne și alcool și să bei multă apă în timpul zilei. Este totodată bine să-ți monitorizezi nivelul de energie, mâncând puțin dacă te simți amorțit sau apatic. (Un disconfort mai grav semnalează că trebuie să încetezi imediat postul.)
- Curățarea pentru purificare îi atrage pe mulți oameni să consulte o varietate largă de vindecători. La Centrul Chopra folosim extracte specializate de ierburi și fructe, în combinație cu *panchakarma*, cele cinci metode de purificare din Ayurveda. Panchakarma se face în condiții clinice cu specialiști antrenați. Dar, pentru mulți oameni, a face o detoxifiere înseamnă, în general, să consume un singur aliment purificator toată ziua, timp de mai multe zile (cum ar fi supa de legume verzi cunoscută sub numele de supa Bieler), sau să ia doze dintr-un amestec de ulei de măsline și zeamă de lămâie. Dacă stai bine cu sănătatea, o detoxifiere, chiar și una riguroasă, îți poate spori senzația sănătoasă de bine. Vezi cum reacționează corpul tău și fii atent la mesajele sale.

Ce ar fi bine să mănânc?

Elemente de forță

- Principiile Ayurvedei, care în India este considerată prin tradiție știința vieții, oferă un ghid de nădejde pentru alimentația modernă.
- Ayurveda tratează mâncarea ca pe o parte a întregii tale experiențe de viață.
- În Ayurveda există șase gusturi principale, fiecare având un efect diferit asupra minții și corpului.
- După ce cunoști cele șase gusturi, acestea pot fi extinse la emoții și alte zone ale vieții.
- Ayurveda respectă înțelepciunea corpului, căutând semne de dezechilibru cu mult înainte ca simptomele bolilor să apară.

De la început am vrut să demonstrez că o carte pentru scăderea în greutate nu e la fel ca o carte de dietă. Dietele cu rezultate imediate au fost întotdeauna ineficiente și multe nu fac bine corpului. Dar *dietă* are un alt înțeles: un mod general de a mânca. Ființele umane sunt omnivore. Avem capacitatea de a digera aproape orice nutrient din natură. Totuși, acest mare dar este în același timp și un dezavantaj, deoarece căutarea celei mai bune diete duce în foarte multe direcții. Ce trebuie să mănânci azi, mâine și în anii care vin? Este o întrebare firească și există un răspuns. Dar nu este conținut într-o listă de produse alimentare.

După ce am început să mănânc mai bine, am ajuns la o filosofie a alimentației în care cred fără rezerve: Cea mai bună dietă trebuie să facă următoarele la fiecare masă:

Să mă mențină sănătos
Să nu contribuie la procesul de îmbătrânire
Să-mi dea o senzație de ușurință și de energie
Să-mi învioreze simțurile
Să trimită mesajele adecvate corpului meu
Să-mi crească senzația de stare de bine

Cunoști deja importanța câtorva dintre aceste puncte. Ca să furnizeze pachetul complet, Centrul Chopra promovează starea de bine pentru toată durata vieții. Descoperirile de vârf ale medicinei au dus la înțelegerea faptului că alegerile alimentare pot preveni îmbolnăvirea și îmbătrânirea. De exemplu, Centrul pentru Controlul Bolilor a anunțat în 2012 că până la două treimi din cancere pot fi prevenite.

Se crede acum că jumătate dintre aceste cancere sunt legate de obezitate. Un alt mare segment este legat de fumat și de alte toxine de mediu.

Nu există o soluție magică în aria dietei și a cancerului. Nu se poate spune că alimentul A previne cancerul din două motive: interacțiunea alimentelor cu corpul este incredibil de complexă, iar cauzele cancerului sunt la fel de complexe — există multe tipuri de cancer. Cauzele lor implică factori multipli și doar câțiva pot fi atribuiți unei singure cauze. Dacă nu cunoști o cauză precisă, nu poți spune ce anume blochează acea cauză. Dar oricum rămânem cu o imagine promițătoare: a unei diete naturale lipsite de toxine; alimente mâncate în formă integrală în loc să fie procesate; eliminarea excesului de grăsimi, zahăr și sare ca urmare a legăturilor lor cunoscute cu o întreagă gamă de tulburări legate de stilul de viață. Bolile de inimă sunt de mult timp considerate tulburări legate de stilul de viață, ceea ce înseamnă că schimbarea pozitivă a stilului de viață reduce drastic riscul de a contracta aceste boli. Acum se pare că și cancerul va fi inclus în această listă. Cu alte cuvinte, fiecare dintre noi poate să se bazeze pe sine însuși ca să rămână sănătos toată viața, cu o dependență minimă față de doctori, medicamente și chirurgie. Acesta nu este doar un sfat medical bun — în final se va dovedi a fi cel mai bun regim de prevenție existent.

Acum voi descrie detaliat cum funcționează filosofia mea alimentară.

Calea ayurvedică

Principiile pe care le respect la fiecare masă sunt aliniate cu sistemul străvechi și prețuit al Ayurvedei, provenit din India și care în limba sanscrită înseamnă știința vieții. Am evitat în mod deliberat să folosesc în această carte terminologia ayurvedică, întrucât mulți oameni nu sunt familiarizați cu tradiția indiană sau o găsesc ezoterică și, într-o anumită măsură, dificil de conceptualizat. Dar, întrucât programul de la Centrul Chopra se bazează pe Ayurveda, mi-am propus să exprim Ayurveda în termeni de zi cu zi pentru oricine pune întrebarea: „Ce să mănânc?“

Pentru început, trebuie spus că Ayurveda se referă la experiența personală. A mânca nu este un act izolat. O masă armonioasă se încadrează într-o zi armonioasă. Când mănânci un fel de mâncare delicios, nu experimentezi în mod conștient cele 323 calorii, 25 grame de proteine, 7 grame de grăsimi și 40 de grame de glucide pe care le conține. În schimb, trăiești cu intensitate cele cinci simțuri și sentimentele pe care mâncatul le evocă. Auzi cum clocotește supa pe aragaz și ai o senzație de confort. Simți textura cremoasă a unei linguri de șarlotă și ai un moment de deliciu. În Ayurveda, armonia este atotcuprinzătoare. Ea include vibranța alimentelor colorate și plăcerea unei mese frumos aranjate. Fiecare senzație își poartă propriul mesaj, iar fiecare mesaj este receptat de celulele tale.

În concordanță cu spiritul ayurvedic, la Centrul Chopra acordăm o atenție sporită experienței personale a mâncatului în loc să măsurăm cantitatea de hrană. Știința și-a îndeplinit misiunea descompunând ingredientele sănătoase din mâncare. Dar cunoașterea trebuie transformată în experiență și apoi în înțelepciune aplicată. Eticheta

nutrițională a unei pungi cu chipsuri de cartofi oferă cunoaștere. Alegerea de a nu cumpăra chipsuri de cartofi îți dă șansa de a experimenta ceva mai bun. Înțelepciunea aplicată merge și mai profund. Să ne gândim la următorul verset biblic:

Mai bine o bucată de pâine uscată, cu pace, decât o casă plină de cărnuri, cu ceartă! (Proverbe 17:1)

Aici întâlnim un exemplu de înțelepciune aplicată. Cred că astfel de exemple se pot găsi și în Ayurveda, pentru oricine este deschis față de acest tip de înțelepciune.

Un exemplu de înțelepciune aplicată este, *mai întâi de toate, să nu faci rău,* același îndemn oferit medicilor în jurământul lui Hipocrate. Mâncarea pe care o consumi nu trebuie să interfereze cu starea naturală de bine a corpului. În al doilea rând, mănâncă alimente care să fie culese/recoltate cât mai aproape de ziua în care sunt consumate. Papilele tale gustative vor sesiza imediat diferența și, conform Ayurvedei, la fel va sesiza și restul corpului, pentru că gustul este calea principală prin care ne modelăm dieta în mod instinctiv.

La Centrul Chopra recomandăm eliminarea sau minimizarea folosirii alimentelor CRNPC, un acronim pentru alimentele care sunt:

Congelate
Resturi alimentare
Nenaturale
Preparate la microunde
Conservate

În Ayurveda, cu cât un aliment este mai proaspăt, cu atât are mai multă forță vitală, sau *prana*. Acest principiu se aplică tuturor categoriilor de alimente, nu numai fructelor și legumelor, dar și cărnii (inclusiv cea de pește), ouălor, lactatelor și cerealelor. Deși te îndemnăm să treci la o dietă pe bază de plante, credem că o carne de bună calitate (și organică, dacă este posibil) alături de produse lactate, consumate cu moderație, pot face parte dintr-o dietă echilibrată.

Alte sugestii pentru prospețime maximă

Alege fructe și legume care sunt crescute local, recoltate de curând și preparate cât mai curând după culegere. Acestea sunt mai aromate și mai plăcute la gust și trimit corpului tău mesajul că primește nutriente de cea mai bună calitate. Alimentele care sunt depozitate și transportate la distanțe mari au o probabilitate crescută de a fi afectate de oxidare. De îndată ce un fruct sau o legumă este culeasă, începe procesul de descompunere. O banană desfăcută își schimbă culoarea în maro după o oră din cauză că moleculele de radicali liberi îi distrug antioxidanții naturali.

Mănâncă alimente de sezon

Cel mai bine este să consumi fructe și legume care sunt în sezon în locul unde locuiești pentru că vor avea cea mai bună aromă și cea mai mare valoare nutrițională. Dacă locuiești într-o regiune în care produsele agricole nu sunt disponibile tot timpul anului,

caută fructele și legumele care radiază cea mai mare forță vitală. Dacă au aspect și miros a proaspăt este foarte probabil de a avea un gust bun și să conțină niveluri optime de energie și informație.

Vizitează piețele fermierilor locali

Piețele fermierilor nu numai că oferă alimente proaspete, organice și de sezon, dar sunt și locuri interesante de vizitat, fie că ești singur ori însoțit de prieteni sau familie. Poți afla multe despre alimente și îți va fi de folos să discuți cu fermierii care le cresc — pe lângă faptul că vei sprijini economia locală.

Crește-ți singur produsele

Să-ți crești singur fructele, legumele și ierburile poate fi distractiv și satisfăcător. Chiar dacă trăiești într-un apartament mic, poți să încerci grădinăritul în container pe un pervaz de fereastră sau pe balcon. Există multe cărți excelente despre grădinăritul organic — alege una potrivită pentru regiunea și climatul tău.

Ce înseamnă natural?

Termenii *natural* și *nenatural* necesită o explicație. Multe etichete susțin despre respectivul produs alimentar că este natural, o afirmație care poate însemna orice dorește vânzătorul. Departamentul Agriculturii al SUA (USDA) nu definește strict și nu reglementează folosirea termenului în etichetarea alimentelor, exceptând categoria cărnii. Când cumperi o cutie de iaurt natural, aceasta poate conține în mod legal pesticide toxice, organisme modificate genetic (OMG), antibiotice și hormoni de creștere. Pe de altă parte, în Statele Unite ale Americii standardele legale pentru alimentele etichetate organic se supun reglementărilor federale (cu toate că mereu apar reclamații potrivit cărora inspecțiile sunt ocazionale și îngăduitoare). În general, alegerea alimentelor organice te asigură că produsele au cel mai ridicat nivel de puritate și vitalitate.

Natural față de organic

	Natural	**Organic**
Pesticide și erbicide toxice permise	Permise	Nepermise
Organisme modificate genetic (OMG)	Permise	Nepermise
Antibiotice	Permise	Nepermise
Hormoni de creștere	Permiși	Nepermiși
Reglementări pentru starea de bine a animalelor	Nu	Da
Niveluri scăzute de poluare a mediului	Nu este necesar	Da
Urmărirea produselor de la fermă la cumpărător	Nu	Da
Certificare necesară, inclusiv inspecții regulate	Nu	Da
Vacile trebuie să pască în sezonul de pășunat	Nu	Da
Restricții legale asupra materialelor permise	Nu	Da

Tabel adaptat după www.stonufield.com/why-organic/organic-vs-natural

Următorul tabel rezumă într-un mod accesibil aspectele pe care tocmai le-am discutat.

Elimină	Preferă
Alimentele congelate	Alimentele recoltate recent, ori de câte ori este posibil
Resturile alimentare	Alimentele proaspăt preparate
Coloranți, aromatizanți și aditivi artificiali	Ingrediente complet naturale
Alimentele preparate la microunde	Alimentele preparate convențional
Alimentele conservate	Alimente proaspete, când este posibil
Alimentele rafinate și procesate	Fructe, legume și produse lactate proaspete și organice
Organisme modificate genetic (OMG)	Alimente care nu au fost modificate genetic

Meditația pentru mâncatul conștient

Ca să primești toate beneficiile de la hrana pe care o mănânci, mintea ta trebuie să intre în joc. Mâncatul grăbit, neatent este nesatisfăcător, în vreme ce calea spre adevărata satisfacție este să acorzi atenție fiecărei înghițituri — să mănânci conștient. Să mesteci bine fiecare înghițitură de hrană cu concentrare totală este foarte diferit de înfulecarea acesteia. Unii oameni constată uluiți ce au pierdut.

Următoarea meditație folosește puterea atenției pentru a îmbunătăți digestia și metabolismul împreună cu întreaga experiență senzorială. Trebuie făcută când mănânci singur și nimic nu-ți distrage atenția. Tehnica implică încetinirea și intenția deliberată ale fiecărei mișcări.

1 Începe prin a privi mâncarea și a o recepta vizual.
2 Devino conștient de aroma mâncării; savureaz-o pentru un moment.
3 Savurează pe deplin gustul fiecărei înghițituri, fără ca nimic să-ți distragă atenția. Vezi ce gusturi poți să identifici, folosind ca ghid cele șase gusturi ayurvedice (discutate la paginile 118–136). Apreciază textura fiecărei înghițituri în timp ce mesteci.

Acest exercițiu de mâncat îți ascute coștientizarea; nu este conceput ca o practică permanentă. Dacă mănânci astfel doar o dată sau de două ori pe săptămână, poți să-ți transformi treptat relația cu hrana, ca să ajungi la un nou nivel de nutriție completă.

Câteva cuvinte despre inflamație

Cercetările medicale recente s-au concentrat asupra inflamației ca un factor cauzator principal al multor tipuri de boli, inclusiv diabetul tip 2, bolile cardiace și diferite tipuri de cancer. Cercetătorii și-au dat seama de mult că inflamația este dificil de înțeles, pentru că este în același timp un proces complet necesar și unul dăunător. Inflamația acută este reacția naturală a corpului la o rănire sau la un atac al bacteriilor, virușilor sau ciupercilor. Când îți scrântești glezna și începi să simți imediat încălzirea, umflarea și înroșirea locului accidentat, alături de durere, este vorba de sistemul tău imunitar care se grăbește să protejeze și să vindece țesuturile accidentate. Inflamația acută este

temporară, durând doar câteva zile sau, cel mult, câteva săptămâni. Fără ea, rănile și infecțiile nu s-ar putea vindeca. Dar febra este o formă dăunătoare a inflamației acute așa cum este inflamația gravă care le duce pe victimele arsurilor în stare de șoc și le pune în pericol viețile.

Nu toate inflamațiile sunt acute. Inflamația cronică este de lungă durată și se poate prelungi timp de câteva luni sau chiar ani. În loc să ajute corpul să se vindece, ea stresează celulele și țesuturile și este pusă în legătură cu bolile cronice. La început, simptomele care indică ceva rău sunt puține sau chiar lipsesc. În mod normal, când te simți sănătos și bine, nu e nevoie de reacția de inflamație, și totuși aceasta pare să fie prezentă la mulți oameni. Cauza acestei stări cronice este complexă și nu este pe deplin înțeleasă, dar ori de câte ori corpul iese din echilibru, țesuturile se inflamează, cauza cea mai probabilă fiind stresul cronic de nivel scăzut. Greutatea excesivă, grăsimea abdominală și lipsa somnului pot contribui și ele, întrucât toate sunt legate de hormonii stresului și dezechilibrele metabolice. Toxinele din erbicide, pesticide și diferiții aditivi chimici sunt suspecte, determinându-i pe unii cercetători să dea vina pe alimentele rafinate și procesate ca favorizante ale inflamației din corp, mai ales dacă se ține cont de larga utilizare a hormonilor în hrana animalelor pentru a se accelera creșterea masei musculare și a producției de lapte.

Inflamația cronică este totodată aspectul la care cercetătorii din medicină și nutriționiștii se referă atunci când vorbesc despre alimentele sau dietele inflamatoare. Aparent, unele alimente contribuie la inflamația cronică, în vreme ce altele ajută la scăderea ei. Grăsimile trans, sodiul și conservanții sunt sursele potențiale principale ale inflamației cronice. Alimentele integrale și proaspete descresc inflamația și furnizează fibrele prețioase, care pot acționa ca un tampon împotriva inflamației.

În general, dacă eviți alimentele CRNPC și preferi alimentele proaspete, adevărate, poți să fii sigur că îi oferi corpului o nutriție antiinflamatoare.

Cele șase gusturi la fiecare masă

În conformitate cu Ayurveda, o cale simplă ca să te asiguri că ai o dietă echilibrată este să incluzi toate gusturile la fiecare masă. Sunt recunoscute șase gusturi: cele patru obișnuite — dulce, acru, sărat și amar — împreună cu altele două, înțepător și astringent, pe care le voi descrie mai jos.

În esență, aceste șase gusturi sunt oferite de întreaga gamă de alimente din natură. În secolele care au precedat nutriția modernă, includerea celor șase gusturi în fiecare masă asigura reprezentarea principalelor grupe de alimente și nutriente, dar oferea totodată și o senzație de satisfacție completă, care în Ayurveda este la fel de importantă. Când te simți satisfăcut după ce termini de mâncat, scade probabilitatea ca după două ore să dai iama în frigider, mânat de o senzație de lipsă.

Dieta americană tipică tinde să fie dominată de trei gusturi pe care producătorii de snack food și fast-food le consideră cele mai adictive: dulce, acru și sărat (de exemplu, principalele arome ale sosului special dintr-un Big Mac). Ayurveda spune că ai nevoie

de aceste gusturi, dar, în exces, ele creează pofte și, prin urmare, duc la dezechilibru. La minimum, fixarea pe dulce, acru și sărat este același lucru cu excluderea legumelor frunzoase, principala sursă a gustului amar, și majoritatea tipurilor de fasole și leguminoase, care sunt astringente în sistemul ayurvedic. În schema occidentală, aceste două gusturi acționează, de asemenea, ca antiinflamatoare.

Pentru a traduce Ayurveda în termeni occidentali, cele șase gusturi sunt codurile care îți informează sistemul nervos cu privire la conținutul nutrițional al mâncării. Evoluția omului a stabilit o concordanță între gusturi și beneficiile unui aliment — aceasta este înțelepciunea a mii de ani de experiență. Experiența gustului este atât de subtilă, încât, spre deosebire de mamiferele ale căror necesități nutriționale sunt satisfăcute cu o gamă redusă de alimente (de exemplu, leii care subzistă cu carne de gazelă și de alte antilope) sau chiar cu un singur aliment (de exemplu, koala care mănâncă doar frunze de eucalipt), ființele umane se plictisesc repede de un singur gust — ca să ne simțim satisfăcuți trebuie să avem parte de întreaga gamă de gusturi. Să cercetăm fiecare gust în detaliu. Nu orice sursă a celor șase gusturi coincide exact cu percepția noastră obișnuită, deși în majoritatea cazurilor așa se întâmplă. Voi menționa de asemenea unele beneficii pentru sănătate potențiale, dar aici se impune un avertisment. În acest moment se desfășoară cercetări privind eficiența anumitor alimente în prevenirea unei game largi de tulburări cauzate de stilul de viață, cum ar fi bolile cardiace, diabetul și cancerul. Totuși, faptul că cercetătorii din domeniul medicinei au izolat un compus promițător nu trebuie considerat o dovadă pozitivă că vei avea parte de un beneficiu major, așa după cum nici afirmațiile tradiționale ale Ayurvedei nu țin locul unor studii atent controlate. Lucrul important este efectul holistic al unei diete naturale în care intră în joc toate componentele benefice ale mâncării. Medicina modernă se întâlnește cu Ayurveda în recunoașterea faptului că bolile cronice au multe cauze care se împletesc reciproc. Prin urmare, găsirea unor soluții holistice a dobândit un respect sporit după decenii în care s-a sperat găsirea unor soluții magice.

Dulce

Surse: cerealele, cerealele pentru micul dejun, pâinea, pastele făinoase, alunele, laptele, produsele lactate și uleiurile sunt toate clasificate ca alimente dulci, împreună cu peștele, carnea de pasăre și alte produse din carne. Alături de fructele coapte, există și legume dulci, inclusiv tomatele (de fapt, un fruct), mazărea dulce, porumbul, batatele și cartofii dulci.

Alimentele care dau un gust dulce sunt considerate cele mai hrănitoare în Ayurveda, fiind bogate în glucide, proteine și grăsimi. Alimentele care conțin amidon și nu au zahăr adăugat aparțin totuși categoriei alimentelor dulci deoarece acțiunea salivei le convertește în zahăr. (Zahărul rafinat, procesat și siropul de porumb erau necunoscute în India când Ayurveda a fost formulată.) Dacă îți examinezi coșul de cumpărături, îți vei da seama că, într-adevăr, consumi o cantitate mai mare din această categorie de alimente decât din oricare alta. Faptul că alimentele procesate conțin

zahăr adăugat sporește gustul dulce dincolo de limitele sănătoase, după cum confirmă și nutriționiștii. Întrucât categoria de dulce cuprinde o gamă largă de substanțe comestibile de la bomboane la quinoa, este important să amintim că la Centrul Chopra nu ne referim niciodată la zahăr ca la o sursă pentru gustul dulce. Fiecare gust trebuie să aducă echilibru și să fie hrănitor; caloriile goale sunt departe de acest deziderat. În general, recomandăm următoarele:

- Sunt preferabile alimentele bogate în carbohidrați complecși, inclusiv cinci porții zilnice de legume. O jumătate de ceașcă conținând majoritatea legumelor gătite sau o ceașcă cu majoritatea verdețurilor constituie o porție de legume. Alege dintr-o largă varietate de legume verzi și galbene.
- Trebuie redus consumul tuturor alimentelor pe bază de făină. Acțiunea drojdiei în pâinea crescută transformă amidonul în zahăr. Trebuie să știi că, și atunci când pe eticheta unei pâini scrie grâu întreg sau cereale integrale, aceasta este de regulă făcută din cereale care au fost pulverizate în făină decât din boabe de cereale întregi sau sparte. Astfel, cele mai multe tipuri de pâine din făină integrală se situează la fel de sus ca și cele din făină albă pe scara indicelui glicemic (cu alte cuvinte, glucidele conținute nu mai sunt complexe, ci simple, ducând la o creștere bruscă a insulinei și a glicemiei). În loc de pâine, concentrează-te să mănânci cereale în starea lor naturală, printre care quinoa, orezul sălbatic și brut, meiul și boabele de grâu. La sfârșitul cărții am inclus câteva rețete delicioase pentru unele dintre aceste cereale.
- Când vrei să mănânci ceva foarte dulce, fă în așa fel încât zaharurile să fie cât mai complexe posibil, adică deserturi făcute din fructe întregi sau să mănânci fructul ca atare. Fructele conservate în sirop, ca și sucurile de fructe, nu sunt recomandate — zaharurile conținute sunt simple sau au fost separate de coji și alte fibre. Nu depăși două sau trei porții de fructe pe zi. Un măr, o piersică, o pară sau o banană; o jumătate de ceașcă de cireșe; și o jumătate de cantalup mic sunt exemple de porții de fructe.
- În loc de carne roșie și de pasăre, preferă sursele vegetale de proteine, inclusiv fasolea, leguminoasele, semințele și alunele. Cu toate că alunele au un conținut ridicat de lipide, în cea mai mare parte este vorba de grăsimi polinesaturate sau mononesaturate, care sunt mai bune pentru om decât grăsimile saturate aflate în produsele animale. Exclude grăsimile hidrogenate sau trans, care sunt create printr-un proces chimic de transformare a uleiurilor lichide în grăsimi solide. Alunele conțin multe fitonutriente benefice (despre care vom discuta detaliat mai târziu) și s-a demonstrat că scad nivelul de colesterol.
- Preferă produsele lactate proaspete, organice. Deși există o controversă cu privire la beneficiile pentru sănătate ale produselor lactate, poziția noastră de la Centrul Chopra este că, atât timp cât nu ai alergii, să consumi produse lactate organice, cu conținut redus de grăsime, în cantități moderate, are un efect de echilibrare și îmbunătățește experiența celor șase gusturi.

- Dacă nu ești vegetarian, minimizează-ți consumul de carne roșie, în favoarea peștelui și a cărnii slabe de pasăre. Reține descoperirile revelatoare din 2013 despre beneficiile unei diete mediteraneene pentru reducerea riscului bolilor cardiace și a accidentelor vascular-cerebrale. Acest studiu popularizat pe scară largă, desfășurat în Spania, nu susține că o dietă mediteraneeană ar vindeca bolile cardiace, ci că a scăzut în mod semnificativ incidența atacurilor de cord și a congestiilor cerebrale prin comparație cu grupul de control, căruia i s-a spus doar să reducă aportul caloric. Dieta mediteraneeană este bogată în fibre, alune, fructe proaspete și legume, precum și ulei de măsline, cu o scădere corespunzătoare a cantității de unt, brânzeturi și a cărnii roșii prin comparație cu dieta americană medie.
- Preferă uleiurile și grăsimile derivate din surse vegetale și din pește. Uleiul cu care gătești trebuie să fie mononesaturat, cum este uleiul de măsline, sau polinesaturat, cum ar fi canola (rapiță), șofrănaș sau floarea-soarelui. O cantitate mică de unt (mai puțin de 1 linguriță pe zi) adaugă o aromă dulce cu o doză acceptabilă de colesterol.

Ajutor pentru o poftă de dulce serioasă

Dintre toate gusturile, dulcele este cel după care oamenii tânjesc în mod frecvent. Acest lucru s-ar putea datora faptului că dulceața are efectul cel mai liniștitor, având legătură cu alăptatul la sân. Dacă ai poftă de dulce, asigură-te că ai o dietă riguros echilibrată și că incluzi toate cele șase gusturi preparate într-o manieră delicioasă, ceea ce ar trebui să fie satisfăcător în sine, într-o măsură mai mare decât o rezolvare rapidă cu ajutorul zahărului.

Dacă mănânci zilnic alimente cu toate cele șase gusturi și tot ai poftă de dulce, înțelege că dorința de răsfăț se naște din condiționare, în mare parte de natură socială și aproape în întregime din copilărie. Nu fi prea aspru cu tine în timp ce schimbi un obicei care durează de mult. Nu fi fanatic în privința eliminării totale a consumului de zahăr rafinat — o reducere față de cantitatea medie de peste patruzeci de kilograme de zahăr alb din dieta americană medie este o realizare majoră, fără să se ajungă la abstinență totală. Așa cum probabil că i s-a întâmplat oricui, de fiecare dată când îți reprimi o dorință și ajungi la extreme încercând să fii „pur“, există inevitabil consecințe neplăcute.

Un aliment care poate ajuta la încetarea poftei de zahăr este laptele. Laptele conține gustul dulce și are un efect calmant asupra întregii fiziologii și la adulți, nu doar la copiii mici. Dacă ai permanent poftă de dulce și nu ești vegan, încearcă să bei o ceașcă de lapte cald, poate ca parte a micului dejun. Poți, de asemenea, să folosești miere pentru a reduce pofta de dulce. Încearcă să bei o ceașcă cu lapte cald cu o linguriță de miere și un strop de lămâie.

Sugestii pentru pofta de dulce

Dacă te lovește o poftă irezistibilă de zahăr, există tactici specifice pe care le poți încerca.

- Nu mânca gustări zaharoase, ca băuturi carbogazoase, gogoși sau bomboane ca atare. Un șoc de zahăr te face să poftești și mai mult. De asemenea, are un efect drastic asupra insulinei, iar glicemia crește brusc. Așteaptă până la masa de prânz sau până la cină, când alte grupe de alimente pot atenua efectele zahărului.
- Încearcă să te dezveți de zahăr. Pentru o gustare, taie felii un măr sau un alt fruct și presară deasupra o linguriță de zahăr sau de miere. Vei obține un gust dulce intens, dar cantitatea reală de zahăr ingerată va fi minimă, iar fructul va ajuta la atenuarea efectului.
- Nu folosi îndulcitori artificiali. S-ar putea să crezi că îți păcălești corpul cu o băutură carbogazoasă de tip *diet*, dar numai gustul este suficient ca să modifice glicemia și să mărească pofta pentru mai mult zahăr.
- Așteaptă zece minute înainte de a comanda desertul la restaurant. Bea o ceașcă de cafea sau de ceai sau distrage-ți atenția cu o conversație plăcută. Dându-i corpului șansa să înregistreze că nu îi este foame vei face mult în direcția atenuării poftei de dulce.
- Înainte de a-ți administra un remediu dulce, oprește-te, închide ochii și așteaptă un moment. Întreabă-te dacă vrei cu adevărat să faci această alegere. Dacă nu, pofta va trece adesea de la sine. Chiar dacă ajungi să mănânci ceva dulce, continuă să repeți exercițiul. Cu cât faci mai des alegerea corectă, cu atât vor crește șansele de reușită.

Dacă mănânci moderat în mod conștient, nu vei ajunge să înghiți o cutie de prăjiturele în pofida bunelor tale intenții. Câteva rețete de desert sunt incluse la finalul cărții, iar dacă restricționezi desertul la o dată sau de două ori pe săptămână, corpul tău va reveni cu ușurință la starea de echilibru. În orice caz, fă ca gustul dulce să fie o sursă de plăcere, fără să atașezi cuvântul *vinovat*.

Acru

Surse: Alimentele ca brânza feta și oțetul conțin gustul acru; cele mai bune surse sunt fructele proaspete, printre care merele, caisele, căpșunile, afinele, zmeura, cireșele, grepfruturile, strugurii, lămâile, portocalele, ananasul și tomatele. Iaurtul organic este o sursă bună pentru gustul acru și conține bacteriile acidophilus, care ajută la echilibrarea tractului digestiv.

Gustul acru rezultă din acțiunea chimică a acizilor organici asupra papilelor gustative. Toți acizii sunt percepuți drept acri, inclusiv acidul citric, acidul ascorbic (vitamina C) și acidul acetic (oțetul). O doză mică de acru îți trezește apetitul și îți îmbunătățește digestia. Poate, de asemenea, să încetinească golirea stomacului, reducând efectul de stimulare a producției de insulină a glucidelor.

Ayurveda consideră că fermentația are efecte nesănătoase în corp, așa că nu se recomandă obținerea gustului acru din oțet și brânză învechită. Este deja indicat să îți limitezi consumul de brânzeturi învechite pentru că, de regulă, acestea sunt bogate în colesterol și calorii. Brânzeturile proaspete sunt mai acceptabile, deși tipurile

comerciale pot presupune folosirea chimicalelor pentru separarea cheagurilor și a zerului. Procesul artizanal de preparare folosește zeamă de lămâie sau o cantitate mică de oțet.

Fructele cu gust acru sunt asociate cu unele efecte potențial puternice legate de sănătate. De obicei sunt excelente surse de vitamina C și flavonoide, care pot proteja împotriva bolilor de inimă și a cancerului, conform unor studii. Furnizează fibre solubile, care pot reduce riscurile atât pentru bolile coronariene, cât și pentru diabet. Multe condimente fermentate, cum ar fi murăturile, măslinele verzi și *chutney*, conțin gustul acru. Deși ajută la stimularea digestiei, cel mai bine este să fie consumate în cantități mici. Cea mai mare parte a gustului acru trebuie luată din porții abundente de fructe acrișoare și mai puțin din sosurile de salată și alimentele murate sau fermentate.

Sărat

Surse: Pe lângă sarea de masă obișnuită aflată pe masă, sarea este prezentă în pește, sosul de soia, tamari, alge marine și cărnurile preparate precum bacon, cârnați și șuncă.

Ca și gustul dulce, gustul sărat este necesar în moderație și riscant când este folosit în exces. Gustul sărat este gustul mineralelor producătoare de ioni de pe limbă. Aceste săruri minerale, care reflectă descendența noastră din apa mărilor cu miliarde de ani în urmă, sunt esențiale pentru echilibrul chimic al corpului — în esență, fiecare dintre noi este un ocean ambulant încapsulat — dar cu un secol în urmă americanii consumau mai puțin de o treime din sarea pe care o consumă astăzi. Alimentele procesate și conservate au de regulă un conținut ridicat de sodiu. Alături de alimentele conservate, fast-food, brânzeturile și condimentele, acestea sunt principalele surse de sodiu alimentar pentru americani.

În Ayurveda, gustul sărat favorizează digestia, are un efect moderat laxativ și un efect moderat relaxant. Prea multă sare poate contribui la retenția fluidelor și poate juca un rol minor în dezvoltarea osteoporozei. Din perspectivă medicală, îngrijorarea provocată de afectele sării în exces este legată în principal de tensiunea arterială ridicată, dar nu există o analiză de laborator simplă care să determine dacă ești sensibil la sare. Rinichii sunt responsabili de eliminarea din corp a excesului de sare și în general sunt niște organe de nădejde. Dar, odată cu înaintarea în vârstă sau dacă funcția renală cunoaște un declin din cine știe ce alt motiv, sarea devine mai riscantă. Cantitatea efectivă de sare de care are nevoie corpul este mică, în jur de 0,5 grame sau mai puțin de ½ linguriță. Poți să folosești sarea alimentară cu moderație ca să potrivești gustul mâncării, dar aproape nimeni nu poate spune că riscă dacă mănâncă o cantitate prea mică de sare în mâncare. Atitudinea cea mai prudentă este să reduci constant consumul de sare până când ajungi la un minimum confortabil. Dacă reduci sarea treptat, vei fi surprins de modul în care papilele gustative se vor adapta chiar și la un gust vag sărat.

Amar

Surse: Legumele verzi și galbene sunt principalele surse ale gustului amar, inclusiv

verdețurile amare din salate (cicoarea, radicchio [varietate de cicoare, *n.t.*], rucola, andivele), cu o amăreală mai puțin pronunțată în ardeii grași, broccoli, țelină, sfecla mangold, vinete, spanac și zucchini. Diferite ierburi au și ele gust amar și sunt componente utile ale unei mese echilibrate. Mușețelul, coriandrul, chimionul, mărarul, schinduful, lemnul-dulce, rubarba, rozmarinul, șofranul, salvia, tarhonul și curcuma sunt exemple de ierburi culinare și mirodenii care conțin aroma amăruie.

Gustul amar suprimă apetitul și are un efect răcoritor. Combinat cu gustul dulce, ca în apa tonică, răcorește corpul atunci când afară este arșiță. Echilibrează efectul de respingere dat de prea multă dulceață și cel al alimentelor sărate de a ne face să mâncăm în exces. Gustul amar în proporții mici intensifică alte arome ale unei mâncări. De asemenea, amăreala poate fi folosită strategic. Dacă mănânci verdețuri amărui într-o salată la sfârșitul unei mese, apetitul tău va descrește și, odată cu el, pofta de desert.

Amăreala reflectă numeroasele substanțe fitochimice naturale (*phyto* în latină înseamnă plantă) conținute în legume, care în Ayurveda se consideră că au efecte de inversare a îmbătrânirii, pe lângă faptul că sunt în general sănătoase. De exemplu, broccoli și conopida sunt bogate în fitochimicale numite *izotiocianați*, despre care se consideră că joacă un rol în prevenirea cancerului și a bolilor cardiace. Sparanghelul, ardeii grași verzi și varza sunt bogate în alte flavonoide care pot proteja împotriva accidentelor genetice, pot lupta împotriva infecțiilor și chiar să reducă riscul pierderii de memorie. Dincolo de dietă, majoritatea plantelor medicinale precum aloe, *black cohosh (Cimicifuga racemosa)*, echinaceea, gențianele, lemnul-dulce, passiflora, gura-lupului, sunătoarea sunt predominant amare datorită concentrației ridicate de fitochimicale.

Înțepător

Surse: Gustul înțepător se întâlnește la diferite plante și condimente, alături de ardeiul iute, ceapa, usturoiul, ghimbirul, ridichile, muștarul și hreanul. Îl întâlnim și la plantele cu gust înțepător care nu sunt considerate piperate, cum ar fi menta, busuiocul, cimbrul și rozmarinul.

Gustul înțepător, pe care limba îl percepe ca iute sau piperat, provine de regulă din uleiurile esențiale care sunt antioxidanți naturali. De fapt, capacitatea lor de a neutraliza radicalii liberi, care cauzează descompunerea, poate explica de ce condimentele au fost folosite pe larg pentru conservarea alimentelor înainte de descoperirea refrigerării. Substanțele chimice din condimentele iuți sunt, de asemenea, considerate antibacteriene în Ayurveda.

Unele cercetări arată că anumiți compuși naturali conținuți de familia cepei, inclusiv prazul, arpagicul și usturoiul, pot ajuta la scăderea nivelurilor de colesterol și a tensiunii arteriale. Alte studii au descoperit că alimentele cu gust înțepător pot proteja față de carcinogenele din mediul înconjurător. Iar prin deschiderea căilor respiratorii din plămâni, ardeii iuți sunt uneori recomandați pentru bolile respiratorii și curățarea sinusurilor. Lăsând la o parte orice beneficiu potențial pentru sănătate, în Ayurveda

principalul element de atracție al plantelor și condimentelor este că fac din mâncat o experiență mai variată și mai bogată coloristic. Bucătăriile tropicale din toată lumea se bazează masiv pe acestea ca să-i învioreze și să-i energizeze pe oameni, contracarând efectul letargic al unei zile prelungite de arșiță.

Astringent

Surse: Gustul sec, care strepezește gura, al alimentelor astringente, este cel mai cunoscut prin intermediul unor băuturi precum ceaiul și cafeaua. Sursele alimentare sunt în principal toate tipurile de fasole, inclusiv boabele de soia, împreună cu lintea, mazărea uscată și alte leguminoase. Dar astringența moderată este prezentă în multe fructe și legume, inclusiv merele acrișoare, anghinarea, sparanghelul, ardeii grași, țelina, cireșele, merișorul, castraveții, smochinele, lămâile, ciupercile, rodiile, curmalele japoneze, cartofii și spanacul. Secara și zerul sunt deosebit de astringente.

Al șaselea gust, astringent, este cel mai puțin cunoscut de papilele gustative ale occidentalilor până când a fost evidențiat ca gustul predominant din ceai. În Ayurveda, alimentele astringente își extind efectul de uscare, compactare și strepezire asupra întregului corp. Deși știința medicală nu clasifică aceste proprietăți astringente ca un gust propriu-zis (limba omului nu are papile gustative specifice nici pentru gustul înțepător, nici pentru cel astringent), chimicalele naturale care produc astringența sunt considerate în Ayurveda ca având beneficii pentru sănătate: ajută la reglarea digestiei (contracarând diareea, de exemplu) și grăbesc vindecarea rănilor. Leguminoasele astringente sunt bogate în glucide complexe, proteine vegetale și fibre solubile și insolubile.

Vești bune pentru iubitorii cafelei

Ani de-a rândul, mulți oameni cărora le place o ceașcă de cafea tare, proaspăt preparată, s-au simțit vinovați din cauza posibilelor efecte negative ale cafelei asupra sănătății. Totuși, un număr crescând de studii științifice sugerează acum că băutul a trei–cinci cești de cafea pe zi joacă un rol potențial în prevenirea unor boli, printre care diabetul tip 2, boala Parkinson, boala Alzheimer, cancerul și bolile cardiovasculare.

Deși cercetătorii continuă să lucreze pentru a descoperi de ce cafeaua are efecte atât de benefice, ei știu că aceasta conține antioxidanți puternici care împiedică radicalii liberi să deterioreze țesuturile din organism. De asemenea, cafeaua conține oligominerale, printre care magneziul și cromul, care permit corpului să folosească optim insulina și, astfel, să regleze glicemia.

Alege cafeaua organică astfel încât să elimini riscul de a ingera pesticide și alte toxine care pot anula efectele benefice asupra sănătății ale băuturii tale matinale. De asemenea, evită îndulcitorii artificiali precum zaharina, aspartamul și sucraloza, deoarece acestea conțin o varietate de substanțe chimice care creează toxicitate în corp, în conformitate cu Ayurveda.

Cum rămâne cu alcoolul?

Deși unele forme de alcool, ca vinul roșu, au proprietăți antioxidante, în Ayurveda

orice beneficiu pentru sănătate este contracarat de efectele negative ale consumului de alcool. Mai întâi, alcoolul este bogat în zahăr și calorii, oferind în schimb puține nutriente (niciunul în forma sa pură, ca votca). O halbă de bere sau un pahar cu vin conțin cam 200 de calorii; 30 ml de băutură alcoolică distilată conțin aproximativ 80 de calorii. Caloriile din alcool pot contribui cu ușurință la creșterea greutății și obezitate. Când este consumat în exces, alcoolul are și potențialul de a vătăma toate sistemele din corp, inclusiv sistemul nervos central, ficatul și tractul digestiv.

Chiar și în cantități moderate, la unii oameni alcoolul interferează cu calitatea somnului. Când nu dormi suficient, corpul descrește producția hormonului leptină, ceea ce face să te simți mai puțin satisfăcut atunci când mănânci. În același timp, lipsa de somn declanșează o creștere a producției de grelină, stimulându-ți pofta de mâncare și făcându-te să mănânci mai mult. Acest dezechilibru contribuie la creșterea greutății.

Al treilea argument împotriva alcoolului este amorțirea conștientizării. În textul acestei cărți, te-am îndemnat în permanență să te bazezi pe conștiință și să o extinzi pentru creșterea fericirii, a echilibrului și a stării de bine. Alcoolul se opune acestei intenții pentru că îți amorțește emoțiile, îți consumă energia și îți diminuează claritatea mentală.

Îmi dau seama că, în ciuda acestor avertismente, consumul de alcool face parte din viața cotidiană a milioane de oameni. Alcoolul ușurează interacțiunile sociale, completează mesele de la restaurant și devine un medicament preferat la finalul unei zile dificile. Dacă vrei să bei, cel mai bine este să te limitezi la un pahar de vin roșu sau ceva echivalent — un singur cocteil, o sticlă de 330 ml de bere — și să-l consumi în timpul mesei. Corpul tău îți va fi recunoscător dacă acest consum nu are loc în fiecare zi. În pofida toleranței tradiționale pe care doctorii au manifestat-o pentru băutul unui păhărel, noi suntem pe cale să descoperim cum să ajungem la sănătatea și starea de bine optime. Dovezile potrivit cărora alcoolul joacă un rol în instalarea bolilor arată că, foarte probabil, acesta nu constituie o componentă a vreunui program pentru obținerea sănătății perfecte.

Rezumatul celor șase gusturi

Pentru a include toate cele șase gusturi în mesele tale, s-ar putea să fie nevoie să experimentezi cu diferite alimente și noi condimente. Rețetele aflate la finalul cărții oferă o varietate de gusturi care să te inspire. Dacă ți se pare dificil să incluzi toate șase gusturile într-o anumită masă, fă în așa fel încât să-l experimentezi pe fiecare dintre ele la un anumit moment al zilei. După ce ai început să faci asta, ți se va părea din ce în ce mai ușor să încorporezi toate cele șase gusturi.

Gust	Surse alimentare	Baza gustului	Efect asupra fiziologiei minte–corp
Dulce	*Alege:* Cereale integrale, fructe, legumele amidonoase și lactatele organice cu conținut redus de grăsimi. *Redu:* Carnea (inclusiv cea de pui și de	Glucide, proteine și lipide	Are un efect liniștitor asupra organismului. Produce satisfacție și edifică masa corporală.

	pește), melasa și mierea. *Elimină:* Zahărul rafinat, cerealele, pastele și orezul.		
Acru	*Alege:* Citricele, fructele de pădure și tomatele. *Redu:* Alimentele murate și fermentate și alcoolul.	Acizii organici: ascorbic, citric și acetic	Stimulează apetitul și ajută digestia (dar poate avea efect iritant la persoanele cu arsuri stomacale).
Sărat	Nu trebuie să alegi alimentele sărate pentru că sarea este deja prezentă în	Săruri minerale	Crește apetitul și face celelalte gusturi mai delicioase.
	foarte multe alimente pe care le consumăm. *Redu:* Alimentele foarte sărate precum chipsurile, covrigeii sărați și preparatele din carne sărate, precum și sucul de tomate procesat.		Totuși, sarea în exces amorțește simțul gustului.
Amar	*Alege:* Toate legumele verzi și galbene	Alcaloizii sau glicozidele	Are efect detoxifiant pentru organism. Consumul excesiv poate provoca gaze sau indigestie.
Înțepător	*Alege:* Toate alimentele condimentate în cantități mici, inclusiv ardeii grași, ardeii iuți, ceapa, usturoiul, ardeiul cayenne,	Uleiuri esențiale	Favorizează transpirația și descongestionează sinusurile. Stimulează metabolismul.
	piperul negru, cuișoarele, ghimbirul și muștarul.		
Astringent	*Alege:* Lintea, mazărea, fasolea, merele verzi, fructele de pădure, smochinele, ceaiul verde, rodiile	Taninuri	Are o influență deshidratantă și de compactare asupra organismului. Reglează digestia și ajută la vindecarea rănilor.

Arome extinse

M-am născut într-o nouă eră pentru India, imediat după ce țara și-a dobândit independența față de britanici în 1945. Părinții mei au fost extraordinar de mândri că fac parte din această nouă generație, dar privirile lor erau în continuare îndreptate spre Vest. Tatăl meu, medic, nu a avut răbdare pentru medicina tradițională indiană. Pentru el, Ayurveda aparține lumii vindecătorilor din sate și a remediilor preparate acasă, ceva depășit de medicina occidentală avansată.

Eu și fratele meu, Sanjiv, i-am călcat pe urme, amândoi devenind doctori la Boston. A fost nevoie de multe schimbări, sociale și personale, înainte ca Ayurveda să îmi atingă o coardă sensibilă. Dar, după aceea, am înțeles că este un mod de viață străvechi, nu doar un simplu sistem de medicină, și că acest mod de viață a dat ființelor umane un loc în natură armonios și holistic. Corpul nu era o mașină pe care o duci la doctor pentru reparații când o piesă se strică. Era o oglindă a cosmosului, cu ritmurile conectate la stele și la maree, celulele sale fiind pline de o inteligență profundă, având ca scop să facă existența cotidiană fericită și productivă.

Armonizarea cu corpul nu este o alegere facultativă în Ayurveda — este o legătură

cu cea mai profundă inteligență a naturii. Ca etichetă, armonizarea pare prea generală și amorfă când presupune să verifici dacă ceva doare sau a înțepenit. În Ayurveda, armonizarea este concretă. Cele șase gusturi arată cât de precise sunt cunoștințele ayurvedice și nu sunt decât o frecvență, ca să zicem așa, a sistemului de mesaje ale corpului. Ayurveda se referă la schimbul de informații (emisie–recepție) între minte și corp, precedând cu multe secole înțelegerea modernă a buclelor de feedback. După ce au cartografiat în amănunțime sistemul de mesaje al corpului, înțelepții Ayurvedei au elaborat un mod de viață care se extinde în toate direcțiile. Îți voi arăta imaginea de ansamblu a locurilor unde duc cele șase gusturi.

Aromele emoției

Ayurveda susține că emoțiile sunt o parte esențială a conversației dintre minte și corp. Cele șase gusturi nu se limitează la mâncare — sunt considerate calități ale conștiinței care descriu emoțiile. La un nivel profund, noi înțelegem această relație deoarece fiecare limbă folosește metafore pentru a descrie sentimentele. Suntem cu toții familiarizați cu expresii precum *vise dulci, limbaj piperat, glume nesărate, o dispută amară* și *umor sec*.

Așa cum important e să incluzi toate cele șase gusturi în mâncăruri, creierul tău reacționează la toate aromele vieții și, chiar dacă amărăciunea și acreala nu sunt percepute ca emoții pozitive, oamenii au evoluat însoțiți de dorința de a experimenta cât mai mult posibil viața — acceptăm amarul odată cu dulcele. Drama vieții este jucată prin intermediul contrariilor. Dacă cineva este dulce tot timpul, efectul este de respingere, la fel cum ar fi și dacă ai mâncat înghețată toată ziua. Un pic de acreală adaugă profunzime, dar prea multă ne face să strâmbăm din nas. Nu pune prea mult accentul pe vreuna din aromele emoționale, dar, la fel, nu trebuie să neglijezi complet pe niciuna. Fiecare aromă are locul său în metabolizarea experienței, iar cultivarea unui echilibru al tuturor aromelor adaugă bogăție experienței tale.

Emoții: Aromele vieții

Gust	Echilibrat	Neechilibrat
Dulce	Hrănitor	Respingător
Acru	Stimulator	Caustic
Sărat	Înviorător	Agravant
Amar	Energizant	Plin de resentimente
Înțepător	Pasional	Ostil
Astringent	Plin de duh	Cinic

Alimentele și curcubeul culorilor

Alături de cele șase gusturi incluse în fiecare masă, umplerea farfuriei în culorile curcubeului oferă atractivitate vizuală. Ceea ce încântă ochiul încântă corpul în întregime. Închide ochii și imaginează-ți că te afli pe o plajă din Caraibe. Alături de apa albastră înspumată, s-a întins un picnic exotic. În loc de farfurii, mănânci de pe frunze

de bananier. Masa este o sărbătoare vizuală: pește la grătar peste care s-au presărat bucăți de mango portocaliu, orez alb frumos mirositor cu fulgi de cocos și un pepene verde cu felii de lămâi verzi. În timp ce vizualizezi masa, este probabil că constați că pofta de mâncare îți este stimulată de imagini și că te aștepți la o experiență fericită. Aceste mesaje îți străbat întregul corpul.

Poți să creezi aceleași mesaje în timp real cu mâncarea adevărată. Durează doar câteva minute să adaugi culori vii la o masă cu pătrunjel, mentă și alte plante aromatizante, o felie de lămâie sau de lămâie verde, și/sau un strop de chutney la sticlă — restaurantele fac mari eforturi în acest sens, astfel încât modul de prezentare să contribuie la fel de mult ca aromele la vânzarea mâncărurilor. Cu ochii minții, vezi o farfurie plină cu pește la abur, conopidă și orez. Faptul că totul este alb transmite o senzație de mâncare insipidă, cu toate că gusturile simțite de limbă sunt variate. Totuși, luat separat, albul este culoarea purității. Cheia este să o oferi în combinație cu alte culori.

Iată câteva sugestii pentru a da un caracter vibrant paletei coloristice a mesei tale. În Ayurveda, un spectru ideal trebuie să includă toate culorile.

Roșu	Zmeură, mere, cireșe, căpșuni, rodii, tomate, pepene verde, grepfrut roșu, papaya, ardei gras roșu, ardei iute
Portocaliu	Portocale, cantalup, mango, caise, cartofi dulci, morcovi
Galben	Lămâi, banane, ananas, piersici, dovlecel galben, porumb, ardei gras galben
Verde	Kiwi, mere, lămâi verzi, struguri verzi, spanac, lăptucă, sfeclă mangold, rucola, kale, verdețuri, broccoli, anghinare, sparanghel, țelină, avocado, zucchini, varză de Bruxelles, mazăre verde
Albastru și vânăt	Afine, struguri roșii, varză roșie, sfeclă, vinete, prune
Alb	Pere, nuci de cocos, ceapă, usturoi, conopidă, păstârnac, nap suedez

Ayurveda vede, de asemenea, și o conexiune nutrițională. Alimentele care au culori închise, intense, sunt lideri în materie de antioxidanți și conțin multe fitonutriente, cele derivate din plante, care sporesc imunitatea și întăresc sănătatea. Cele mai bune cercetări recente arată că majoritatea alimentelor cu efecte vindecătoare sunt cele care au concentrații mari de compuși vegetali responsabili pentru aromă și culoare. Cele șase gusturi sunt bine coordonate cu acești compuși.

Un dezavantaj al descompunerii nutriției în componentele chimice este că, de fapt, nu beneficiem de efectul fitonutrimentelor. Este puțin probabil să îi spui unui prieten că tocmai ai mâncat la prânz niște licopeni delicioși sau că asta a fost cea mai gustoasă flavonoidă pe care ai mâncat-o vreodată. Includ aceste informații despre fitonutriente deoarece cunoașterea înseamnă putere, dar te îndemn să te concentrezi să faci din mesele tale o experiență cât mai bogată. Savurând în mod conștient plăcerile senzoriale ale mâncatului, te vei hrăni mai complet decât ar putea să o facă orice diagramă nutrițională.

Iată câteva fitonutriente din fructe, legume, condimente și plante aromatizante cu efect pozitiv asupra sănătății.

Substanța fitochimică	Acțiune	Sursa	Gustul
Flavonoide	Antioxidanți, anticarcinogen, protejează împotriva bolilor cardiace	Ceapă, broccoli, struguri roșii, mere, cireșe, citrice, fructe de pădure, tomate	Acru, înțepător, dulce
Compuși fenolici	Antioxidant, inhibă schimbările canceroase	Alune, fructe de pădure, ceai verde	Astringent, acru, dulce
Sulf	Antioxidant, anticarcinogen, inhibă coagularea sângelui	Usturoi, ceapă, arpagic	Înțepător
Licopeni	Antioxidant, anticarcinogen	Tomate, grepfrut roșu	Acru
Izotiocianați	Inhibă dezvoltarea cancerului	Broccoli, varză, conopidă	Atringent
Izoflavone	Blochează cancerele stimulate hormonal, scade nivelurile de colesterol	Boabe de soia, alimente pe bază de soia, fasole garbanzo, pinto, navy	Dulce, astringent
Antocianine	Antioxidant, scade colesterolul, stimulează imunitatea	Fructe de pădure, cireșe, struguri, coacăze	Dulce, acru
Terpenoizi	Antioxidant, antibacterial, previn ulcerele stomacale	Ardei, scorțișoară, hrean, rozmarin, cimbru, curcumă	Înțepător, amar
Lignani	Anticancerigen	Trifoi, lucernă și boabe de soia încolțite; mazăre despicată, fasole pinto, fasole lima	Amar, astringent
Ftalide	Scad tensiunea arterială și colesterolul, anticancerigen	Țelină, morcovi, pătrunjel, păstârnac, fenicul	Astringent, amar, dulce

Condimente pentru starea de bine

Înainte de apariția produselor farmaceutice, medicina tradițională s-a bazat pe plante medicinale, condimente și alte produse naturale pentru proprietățile lor de vindecare. Ayurveda nu face excepție și studii științifice, în special din India, continuă să exploreze aceste remedii. Proprietățile medicinale ale majorității medicamentelor nu pot fi identificate în prealabil prin analize chimice aproximative, astfel încât companiile farmaceutice continuă să scotocească prin dulăpioarele cu remedii naturiste ca să găsească noi tratamente.

Cartea de față nu are ca subiect remediile, dar întrucât Ayurveda este holistică, sunt recomandate multe alimente care au proprietăți vindecătoare. Voi vorbi în continuare de câteva condimente și alte aromatizante puternice, arătând care sunt potențialele lor beneficii în materie de sănătate. Având arome intense, condimentele trimit mesaje puternice corpului (fără adăugarea de calorii). Deși cercetătorii au izolat ingredientele active din unele plante și condimente și le-au făcut disponibile sub formă de pastile, acestea au fost extrase din compoziția lor naturală complexă și în mod categoric nu sunt la fel de plăcute la gust ca atunci când savurezi mâncăruri preparate cu condimente și plante aromatizante proaspete.

Notă: Beneficiile menționate la fiecare condiment provin din tradiția ayurvedică. Nu se fac afirmații de natură medicală. La Centrul Chopra, se pune accentul pe crearea

stării de bine. Atunci când se manifestă simptomele unei boli, pe care Ayurveda le consideră o stare avansată de dezechilibru, medicina occidentală este adesea cea mai eficientă abordare întrucât este specializată în vindecarea unei boli deja instalate. Ayurveda este specializată în menținerea pe termen lung a echilibrului și stării de bine, ceea ce constituie o abordare diferită.

Ghimbirul

Ghimbirul este un condiment înțepător, aromatic, care este folosit de multă vreme în sistemele de vindecare tradiționale pentru a îmbunătăți digestia și a îndepărta greața, gazele intestinale și crampele menstruale. Ayurveda recomandă să se folosească rădăcina proaspătă în loc de pudra uscată de ghimbir. Cercetătorii au descoperit că ghimbirul conține fitonutriente cu proprietăți antiinflamatoare denumite *gingeroli*, alături de puternice proprietăți antioxidante și antibacteriene. Iată câteva dintre descoperirile recente privind beneficiile potențiale ale ghimbirului:

- Consumarea regulată a ghimbirului poate reduce durerile și umflăturile la oamenii cu osteoartrită și artrită reumatoidă.
- Ghimbirul conține anumiți compuși care se pot lega de receptorii serotoninei din creier, ceea ce ar putea ajuta la alinarea anxietății.
- Ghimbirul este eficace în prevenirea simptomelor răului de mișcare, inclusiv greața, amețeala și vomitatul.
- Doze mici de ghimber pot de asemenea atenua grețurile și senzațiile de vomă legate de sarcină, fără efectele secundare adverse asociate cu medicamentele contra greții.
- Studiile arată că ghimbirul poate ajuta la stabilizarea metabolismului, inclusiv reducerea riscului de diabet.
- Ghimbirul poate inhiba dezvoltarea anumitor tipuri de celule canceroase umane, inclusiv celulele de cancer colorectal.

Sunt multe feluri în care se poate consuma ghimbirul într-un mod plăcut și am inclus rețete pentru ceai de ghimbir și alte feluri de mâncare. Ca formă de condiment, este mai bine să se folosească ghimbirul proaspăt față de pudra de ghimbir uscat — va avea o aromă superioară și niveluri mai ridicate de gingerol și alți compuși antiinflamatori. Dacă folosești ghimbir uscat, încearcă să găsești un produs crescut organic, care să nu fi fost iradiat.

Altă sugestie ayurvedică: înainte de fiecare masă, bea ceai de ghimbir sau apă călduță. Aceasta îți va îmbunătăți digestia și va scădea tendința de a mânca mai mult decât e nevoie.

Curcuma

În Ayurveda, acest minunat condiment galben este o farmacie în sine. Pentru început, cercetările au descoperit că acesta are puternice proprietăți antiinflamatoare și antioxidante — acestea fiind prețioase având în vedere conexiunea suspectă dintre inflamația cronică de nivel scăzut și multe tulburări legate de stilul de viață. Iată câteva

alte utilizări posibile:

- Curcuma are un efect protector asupra ficatului și poate ajuta la reducerea nivelurilor crescute de colesterol.
- În tratamentul artritei, curcuma, folosită singură sau în combinație cu alți compuși, poate reduce durerea și rigiditatea articulațiilor.
- Mai multe studii efectuate pe animale au demonstrat că poate preveni sau inhiba dezvoltarea anumitor celule canceroase.
- Curcuma are un efect calmant asupra digestiei și poate reduce riscul ulcerelor sau ale deranjamentelor stomacale.
- Ca agent antibiotic natural, curcuma poate inhiba creșterea bacteriilor, fungilor și virusurilor în condiții de laborator.

Unul dintre ingredientele active principale ale curcumei este curcumina, care nu este absorbită ușor de organism, dar o altă substanță chimică, piperina din piperul negru, poate crește absorbția curcuminei. Curcuma și piperul intră în compoziția majorității amestecurilor de curry sub formă de pudră. Studiile efectuate de epidemiologi arată că în India, unde curry este o componentă principală a dietei alimentare zilnice, ratele bolii Alzheimer sunt printre cele mai scăzute din lume. La grupa de populație cu vârste între 70 și 79 de ani, rata se situează sub 25% din cea din Statele Unite ale Americii. Deși speranța de viață mai redusă și moartea provocată de alte cauze joacă un rol important, unii cercetători au emis ipoteza potrivit căreia proprietățile antioxidante ale unui compus precum curcumina poate constitui un factor principal în prevenirea bolii Alzheimer. Curcuma poate fi consumată în supe, soteuri de legume și alte feluri de mâncare în care culoarea vie și condimentarea moderată adaugă o nouă dimensiune.

Scorțișoara

Scorțișoara este un condiment dulce, cu efect de încălzire, înțepător, derivat din scoarța interioară a arborelui de scorțișoară. Încă din vechime, scorțișoara a fost folosită pentru creșterea energiei și tratarea răcelilor, indigestiei și crampelor. Deși există aproximativ o sută de varietăți ale arborilor *cinnamonum verum*, cea mai răspândită varietate din Statele Unite ale Americii este cea numită cassia. Scorțișoara este un antioxidant puternic și conține compuși care reduc inflamația și luptă împotriva bacteriilor, virusurilor și fungilor. Scorțișoara poate reduce inflamația cronică, aceasta fiind legată de tulburări neurologice precum boala Alzheimer, boala Parkinson, scleroza multiplă și meningita. Cercetătorii continuă să descopere noi proprietăți. Iată câteva dintre cele mai recente descoperiri:

- Un număr de studii arată că scorțișoara cassia poate fi utilă în tratarea diabetului tip 2 întrucât scade nivelurile glicemiei și crește producția de insulină.
- Scorțișoara conține un compus antioxidant denumit *cinnamaldehidă*, care previne aglomerarea nesănătoasă a trombocitelor.
- În urma unor studii s-a descoperit că scorțișoara poate ajuta la reducerea nivelului

de colesterol LDL (rău) și la scăderea riscului de boli cardiace.

- Scorțișoara descrește proliferarea celulelor canceroase specifice leucemiei și limfomului, în condiții de laborator.
- În combinație cu mierea de albine, scorțișoara poate reduce durerile artritice.
- Mireasma de scorțișoară poate îmbunătăți funcția cognitivă, inclusiv concentrarea, memoria și rapiditatea percepției vizuale a mișcării.

Când cumperi scorțișoară, fie batoane, fie pudră, miroase-o ca să te asiguri că are un miros puternic și dulce.

Ardeii

Folosiți în multe dintre bucătăriile lumii, atât ardeii iuți, cât și cei dulci conțin multe fitochimicale cu proprietăți antioxidante. Ardeii proaspeți se găsesc într-o varietate de culori, printre care roșii, galbeni, verzi și purpurii. Fiecare culoare este asociată cu o familie diferită de fitochimicale și alte nutrimente. Ardeii roșii, de exemplu, sunt o sursă bogată de licopen, luteină (benefică pentru sănătatea ochilor), beta-caroten și vitaminele B6, C și A.

Ardeii iuți, ca jalapeños și habaneros, conțin niveluri ridicate ale unei enzime numite capsaicină, un antioxidant natural care te face să transpiri și să lăcrimezi când muști din ardeiul respectiv. Cercetătorii au descoperit că ardeii iuți pot spori metabolismul și reduce apetitul, beneficii care sunt de folos în scăderea greutății. Iată câteva dintre descoperirile recente legate de capsaicină (care se găsește doar în cantități infime în ardeii grași și alte soiuri de ardei dulci):

- Capsaicina ajută la reducerea durerii prin epuizarea unei substanțe chimice numită substanța P, care transmite la creier semnalele de durere. Potrivit studiilor efectuate, capsaicina asigură reducerea durerilor în cazurile de migrenă și dureri sinuzale.
- Potrivit unor studii efectuate pe animale, capsaicina poate fi eficientă în distrugerea celulelor canceroase din pancreas, prostată și plămâni.
- Capsaicina poate ajuta la prevenirea bolilor cardiovasculare prin reducerea colesterolului și a trigliceridelor și prevenirea coagulării nesănătoase a sângelui.
- Ardeii au proprietăți antibacteriene care ajută la lupta împotriva infecțiilor cronice ale sinusurilor.

Pe măsură ce dieta americană devine tot mai diversă, incluzând feluri de mâncare din toată lumea, bucătarii folosesc ardei în salate, salsa, guacamole și curry. Încearcă să mănânci o varietate de ardei astfel încât să obții gama largă de fitonutrimente pe care aceștia le oferă.

Usturoi

Usturoiul provine din Asia Centrală, dar era bine cunoscut și în China, Grecia și Egiptul Antic. De multe secole, această plantă cu gust iute a fost un aliment de bază în regiunea mediteraneană, prețuit pentru întrebuințările culinare și medicinale. Are o reputație îndelungată de tratament eficient în ușurarea congestiei pulmonare și a durerilor și

rigidității articulare specifice artritei. În medicina tradițională, usturoiul a mai fost folosit și pentru calmarea anxietății, favorizarea menstruației regulate la femei și creșterea libidoului la bărbați. Uleiul de usturoi este aplicat local pentru calmarea durerilor musculare și accelerarea vindecării rănilor.

Au fost publicate mii de studii științifice privind acest aliat botanic complex, care conține aproape două sute de componente chimice diferite. Majoritatea acestora încă nu au fost atent cercetate. Până acum, cele mai multe dintre cercetări s-au concentrat pe allicină, o substanță fitochimică din usturoi care are diferite proprietăți tămăduitoare. Iată ce dezvăluie cele mai recente descoperiri științifice privind usturoiul:

- Usturoiul crud are proprietăți antibacteriene, antifungice și antivirale. Poate ajuta la întărirea sistemului imunitar, previne răceala obișnuită și tratează infecțiile fungice.
- Usturoiul poate reduce riscul anumitor forme de cancer, inclusiv cel de sân, de prostată, de stomac și de colon. Cercetătorii au descoperit că persoanele care mănâncă mai mult de șase căței de usturoi pe săptămână au o incidență a cancerului colorectal mai scăzută cu 30% și cu 50% mai scăzută pentru cancerul la stomac decât cei care nu mănâncă usturoi.
- Usturoiul ajută la diminuarea congestiei nazale.
- Unele studii arată că usturoiul poate ajuta la reducerea nivelurilor de colesterol din sânge, deși sunt necesare mai multe studii care să confirme aceste descoperiri și să determine care forme de usturoi sunt cele mai benefice.
- Conform altor studii, consumul regulat de usturoi ajută la prevenirea aterosclerozei și bolilor de inimă prin diminuarea depunerii de placă și de calciu pe arterele coronariene, reducând coagularea nesănătoasă și îmbunătățind circulația sângelui.

De reținut că, atunci când este gătit sau uscat, usturoiul își pierde cea mai mare parte a beneficiilor medicinale. Din acest motiv, pilulele cu usturoi nu sunt la fel de valoroase pentru sănătate ca usturoiul consumat proaspăt și crud. Dacă îți plac mâncărurile cu usturoi, dar vrei să elimini efectul pe care-l are asupra respirației, un remediu posibil este pătrunjelul, mestecat după masă sau luat ca pastilă, ușor de găsit în magazinele naturiste.

Prevenția timpurie

Prin analizarea și descompunerea fiecărei boli în componentele sale, medicina clasică a atins un grad uluitor de sofisticare. La scurt timp după apariția unei noi tulpini gripale, virusul care a cauzat-o poate fi analizat. Cancerele sunt analizate până la nivel molecular și tipizate în conformitate cu genomul pacientului.

Dar ayurveda susține că diagnosticarea avansată — care este punctul forte al medicinei clasice — intră în joc la finalul unui lung șir de evenimente. Înainte de apariția oricărui simptom, adică etapa în care se impune intervenția medicamentelor și

a chirurgiei, sistemul propriu de vindecare al corpului a atins un stadiu critic. Aceasta este consecința buclelor de feedback care sunt supraîncărcate printr-un tip oarecare de dezechilibru grav. Dezechilibrul începe la un nivel subtil care își face simțită prezența prin semnale de confort și disconfort. Așa încât lanțul lung de evenimente care culminează cu boala începe de fapt cu alegerile zilnice care fie ajută corpul să rămână în echilibru, fie îl scot din starea de echilibru.

Această logică simplă nu este negată de medicina modernă. Dar medicii sunt antrenați ca agenți de intervenție care intră în acțiune după ce vătămarea este prea avansată pentru ca organismul să mai poată avea grijă de el însuși. Nu există pregătire pentru starea premergătoare bolii, cu toate că în ultimele două decenii rolul covârșitor pe care îl poate juca prevenția a început să atragă atenția comunității medicale.

Ayurveda rămâne concentrată pe crearea unei vieți bune, în baza unor practici care să fuzioneze mintea și corpul. Zilnic, trebuie să alegi inputul cel mai hrănitor, indiferent dacă alegerea ta se bazează pe Ayurveda sau pe principiile enunțate în limbajul buclelor de feedback. Un stil de viață echilibrat și armonios reprezintă cel mai timpuriu program de prevenție. Iată un scurt rezumat al stilului de viață pe care l-am recomandat în această carte.

Cu mult înainte de apariția bolii, cele mai bune alegeri pentru tine sunt:

Alimentele naturale, integrale
Semnalele de foame și de sațietate ale organismului tău
Acordarea senzațiilor de disconfort și luarea lor în considerare
Atenție bioritmurilor tale zilnice, îndeosebi somnului
Păstrarea unei stări de vigilență tihnită
Favorizarea energiei și a unei diete ușoare și, de asemenea, alegerea exercițiilor fizice
Conștientizarea nivelurilor de stres
Adoptarea unei viziuni privind starea de bine și urmeaz-o.

Cea mai bună cale de a preveni boala este să trăiești atât de armonios, încât precursorii subtili ai bolii (adică, dezechilibrele timpurii) să nu poată cuceri nicio redută în sistemul minte–corp. Aceasta este poziția adoptată de Ayurveda și, chiar dacă principiile ei au fost formulate cu mai bine de două mii de ani înainte de nașterea științei, fără înțelegerea tehnică a homeostazei sau a buclelor de feedback din creier, cea mai bună cunoaștere din zilele noastre privind starea de bine și boala se apropie în mod remarcabil de temele principale ale Ayurvedei.

Primele semne ale dezechilibrului nu sunt misterioase. Cu toții le cunoaștem foarte bine, cu o mulțime de simptome de intensitate scăzută cum ar fi oboseala, lipsa de energie, insomnia, susceptibilitatea la răceli și la gripă, arsurile stomacale, durerile de cap, problemele digestive, durerile surde, depresia și anxietatea. Fiind de joasă intensitate, neridicându-se încă (de cele mai multe ori) la nivelul simptomelor grave,

aceste semnale periferice nu înseamnă mare lucru pentru medicina occidentală decât dacă persistă. Chiar și atunci, se presupune că aceste tulburări periferice nu sunt la fel de serioase ca o boală în toată regula.

Punctul de vedere adoptat de Ayurveda este opus, pentru că vede în dezechilibrele timpurii prima verigă dintr-un lanț de evenimente care vor duce în cele din urmă la o boală serioasă. În orice caz, această perspectivă a câștigat rapid teren în medicina clasică, după ce cercetătorii și-au dat seama că schimbările genetice legate de diabet, autism, depresie, schizofrenie și boala Alzheimer — ca să menționăm doar câteva boli importante — au nevoie de ani și uneori de decenii până la apariția simptomelor. De asemenea, ne dăm seama că alegerile legate de stilul de viață au consecințe de lungă durată în schimbarea expresiei genetice. Genele nu se activează și dezactivează pur și simplu, ca un întrerupător electric, ci funcționează pe o scală culisantă, asemenea unui reostat sau variator de tensiune.

Iată de ce inputul zilnic care pătrunde în sistemul minte–corp este atât de important. Corpul este construit ca o dună de nisip, grăunte cu grăunte, nu ca un zid, cărămidă cu cărămidă. Așa încât fiecare zi este un microcosmos al întregii tale vieți — ceea ce mănânci, gândești, simți și faci îți prezice viitorul. Experiența unei vieți armonioase astăzi prezice un viitor armonios, ceea ce diferă de varianta în care trăiești cum se nimerește până în ziua în care încep să se întâmple lucruri rele, moment în care trebuie să te grăbești să compensezi greșelile din trecut. Uneori, acest lucru este imposibil.

Poate Ayurveda să rezolve problema nonconformării? Părerea mea este că da. După decenii de campanii pentru sănătatea publică, americanii continuă să fie sedentari și să aleagă o dietă greșită. Unul dintre motivele principale este climatul de teamă care înconjoară cancerul, bolile de inimă, accidentele vascular-cerebrale, boala Alzheimer și alte boli importante. Acestea sunt în mare parte boli ale vârstelor mijlocii spre înaintate, iar oamenii se tem de ele atât de mult pentru că aparțin unei imagini înspăimântătoare a declinului generalizat. Motivația bazată pe teamă rareori funcționează pe perioade mai lungi. În viața de zi cu zi, oamenii nu se vor conforma cerințelor din motive de anxietate.

Ayurveda transformă situația concentrându-se pe dezechilibrele timpurii. Acestea nu sunt înfricoșătoare. Dimpotrivă. Să trăiești o viață armonioasă și echilibrată îți sporește fericirea și te ține departe spectrul a ceea ce ar putea să ți se întâmple în anii de declin. Dacă te afli în echilibru, nu trebuie să cunoști un declin. Noua vârstă înaintată a înlocuit deja cele mai deprimante supoziții despre bătrânii care zac fără rost în balansoare, singuri și nebăgați în seamă. Generația *baby boom* vede anii șaptezeci ca pe o vârstă mijlocie târzie, iar un sondaj în care s-a pus întrebarea când începe bătrânețea a avut ca răspuns mediu vârsta de optzeci și cinci de ani. Cea mai bună metodă de a trăi o viață lungă și activă este să ai în minte această așteptare.

Cheia este să găsești un stil de viață care să te facă fericit la douăzeci, treizeci, cincizeci și optzeci de ani. Eu cred că Ayurveda stabilește o bază bună pentru un

asemenea stil de viață. Dacă adaugi un alt element, poți să faci ca întreaga ta viață să fie un arc de cerc ascendent, fără teamă de declin. Acel element suplimentar este conștiința superioară, pe care suntem pregătiți să o explorăm pe deplin. Mâncatul conștient este doar o aplicație a conștientizării — un orizont mai larg se deschide când descoperi că această conștientizare deține cheia spre stările superioare de împlinire mentală și spirituală.

Partea a II-a

Ridicarea conștiinței la un nivel superior

Bucuria conștientizării

Elemente de forță

- Când mănânci, ori ești conștient de ceea ce faci, ori înghiți mâncarea cu gesturi inconștiente.
- Mulți oameni mănâncă absent, acesta fiind motivul pentru care mâncatul le scapă de sub control. Poți să controlezi doar lucrurile de care ești conștient. Când mănânci inconștient, se șterge totul din mintea ta și nu mai realizezi ce faci. Să-ți golești mintea este o alegere — nu trebuie să o faci.
- Atenția activă (*mindfulness*) oferă o cale simplă de a te acorda cu creierul tău, care îți trimite patru feluri de mesaje: senzații, imagini, sentimente și gânduri (SISG).
- Bucuria conștientizării apare când evadezi din închisoarea condiționării. Conștientizarea înseamnă recăpătarea libertății de a alege ceea ce dorești în locul a ceea ce îți impune trecutul.

De mai multe ori am subliniat ideea că nu poți să controlezi lucrul de care nu ești conștient. La început, pentru mine a fost o lecție surprinzătoare, deoarece mi-am supraestimat conștientizarea, nu în toate domeniile, ci în câteva. Unul era cariera mea medicală. Ani de-a rândul, m-am străduit să obțin succesul prin autodisciplină, de genul care mă făcea să mă trezesc la cinci dimineața ca să-mi pot efectua vizitele la două spitale locale înainte de a ajunge la cabinetul meu particular, unde numărul pacienților înscriși era de ordinul miilor. Succesul a venit, dar nu și sentimentul de satisfacție care se presupune că ar fi una dintre marile recompense ale succesului.

Apoi, într-o zi, un prieten înțelept mi-a spus:

— Știi, cred că ai o scădere a voinței. Te-ai gândit la acceptare? Nu trebuie să fii pe fugă tot timpul. Ar mai fi putut să adauge câteva lucruri care sunt esențiale pentru obținerea satisfacției, cum ar fi manifestarea recunoștinței și să înveți să trăiești în prezent.

Am avut multe de învățat despre arta de a trăi. În final, am înțeles — sau cel puțin așa sper — și aș dori să folosesc restul acestei cărți arătându-ți ce înseamnă asta. Sunt tulburat și totodată mișcat de faptul că milioane de oameni au devenit inconștienți cu privire la ceea ce fac cu viața lor. Fericirea nu este menită a fi atât de evazivă. Este produsul auxiliar al faptului că te trezești cu gândul la cine ești și de ce te afli aici. Poți să afli aceste lucruri numai printr-o conștientizare extinsă, dar conștientizarea extinsă

depinde de ceva care vine mai înainte de toate: curajul să-ți vezi situația fără negare sau cedare în fața tentației de a fi inconștient.

Să începem cu modul în care comportamentul inconștient este specific celor care suferă de obezitate, pentru că asta este situația în care se găsesc cititorii acestei cărți. Trag nădejde că deja ai început să te schimbi, aplicând pașii de acțiune ai mâncatului conștient. Dar conștientizarea te poate duce mult mai departe, așa cum vom vedea.

Elementul lipsă

Alison este abia trecută de treizeci de ani și a venit la o consultație pentru că se îngrașă, dar habar nu are de ce. După mintea ei, făcea totul așa cum trebuie.

— Am fost educată să mănânc sănătos și continui să fac asta, mi-a spus ea. Când s-a născut fetița mea — acum are patru ani — am devenit extrem de grijulie în timpul sarcinii, reducând cu totul alcoolul și mâncarea de proastă calitate. Am continuat să fac asta și după nașterea ei, dar probabil că hormonii mi s-au modificat, pentru că acum am cu vreo 11 kilograme mai mult decât am avut vreodată.

Am întrebat-o dacă a început să crească în greutate imediat după nașterea copilului. Alison s-a gândit un moment, dar nu era sigură.

— Cred că au trecut vreo doi ani și dintr-odată niciuna dintre hainele mele nu mă mai încăpea, mi-a spus ea.

Am discutat despre schimbările care au survenit în viața ei după ce a devenit mămică. Nu și-a putut permite să rămână acasă cu copilul, iar întoarcerea la serviciu atât de rapid după naștere a exercitat asupra ei noi presiuni de care nu mai avusese parte. Au apărut anumite tensiuni și în căsnicie, deoarece soțul ei avea impresia că Alison își îndreaptă întreaga atenție asupra copilului și este mai puțin interesată de el, mai ales când era vorba de ceea ce se întâmpla în dormitor. Epuizarea era principala ei apărare, dar tensiunea a continuat să fie prezentă și după patru ani. Se confrunta cu multe probleme și adesea asta constituie un motiv să îngropi anumite lucruri, de teama de a nu te simți copleșit.

Am sugerat să amânăm deocamdată orice analize medicale (care puteau să fie neconcludente, dat fiind că dezechilibrul hormonal, dacă găseam așa ceva, putea fi rezultatul creșterii în greutate, nu cauza). În schimb, am rugat-o pe Alison să se ducă acasă și să țină un jurnal zilnic al tuturor lucrurilor pe care le mânca. Pentru fiecare punct, trebuia să scrie ce mânca și cât de mult.

Când ne-am întâlnit din nou după o săptămână, părea tristă. A reieșit că mânca mai mult decât își imaginase — deși nu chiar așa de mult.

I-am spus lui Alison că studiile în care oamenii supraponderali își socotesc cu atenție caloriile arată că aceștia consumă mai mult decât credeau, supraestimându-și în același timp activitatea fizică pe care o desfășoară.

— Când mănânci mai mult decât crezi și ești mai puțin activ decât îți închipui, rezultatul este că te îngrași, i-am spus. Ai putea să ții un jurnal al consumului zilnic de alimente, dar majoritatea oamenilor renunță după o vreme. Este o treabă plictisitoare

și își pierd motivația. Cred că poți să-ți rezolvi în întregime problema dacă devii conștientă de ceea ce mănânci.

Alison a fost surprinsă și intrigată. Cei mai mulți dintre cei care mănâncă în exces fac asta într-o stare de inconștiență. Nu se mai gândesc la ceea ce fac și sunt de ajuns câteva astfel de situații ca să înceapă să se adune greutatea în exces. În loc să fii vigilent cu privire la câtă mâncare mănânci (din capul locului, nimeni nu poate să urmărească ceva dacă este absent), poți să folosești conexiunea minte–corp și să rămâi conștient în timp ce mănânci. Iată cei mai probabili suspecți atunci când investighezi acele momente de absență.

Cele mai probabile pete albe ale atenției

Să înfuleci mâncarea, fără să simți cu adevărat gustul a ceea ce mănânci
Să ronțăi în timp ce te uiți la televizor
Să mănânci o porție în plus chiar și după ce ești sătul
Să termini în mod reflex tot ce ai în farfurie
Să mănânci când ești obosit
Să mănânci când ești stresat

I-am spus lui Alison că, întrucât ea considera că mânca sănătos, simpla conștientizare a acestor puncte vulnerabile ar fi fost, probabil, tot ce avea nevoie. Până acum, metoda a funcționat. Alison a sesizat o pată albă majoră, și anume tensiunea existentă la masa de seară între ea și soțul ei. Amândoi se închiseseră emoțional, ceea ce nu rezolvă niciodată tensiunile subterane. Incapabilă să se bucure de mâncare într-o manieră relaxată și apreciativă, Alison voia în continuare să simtă un fel de satisfacție, pe care o căuta tot în mâncare.

Mulți oameni se vor teme de ideea de a-și analiza obișnuințele legate de mâncat doar ca să descopere că sunt mult mai multe lucruri de examinat. Ei ar prefera să țină mâncatul într-un compartiment separat de orice chestiuni emoționale sau care țin de relații. Dar, dacă simți o astfel de neliniște, te îndemn să-ți schimbi perspectiva. Negarea și evitarea sunt moduri de a fi inconștient. Lucrul de care nu ești conștient nu poate fi schimbat; de fapt, cu timpul, singurul lucru care se întâmplă este că problemele îngropate se agravează. Așa cum mi-a spus odată un terapeut, lucrurile cărora li te opui persistă.

Alison a avut noroc pentru că, în esență, ea cerea permisiunea să se trezească. Nu voia să fie inconștientă. După ce a văzut cât de jenată se simțea la cină, și-a luat inima în dinți și a început să se confrunte cu această problemă, începând prin a-și recunoaște acest disconfort față de soțul ei. Deloc surprinzător, și el simțea același lucru în cealaltă parte a mesei. Amândoi erau dornici să discute problemele din căsnicia lor și vestea bună e că, după ce sentimentele lor au ieșit la iveală, s-au simțit mai bine. Anxietatea și resentimentele au început să scadă — la început, cu ajutorul unui consilier pe probleme maritale — iar Alison a avut tot mai puține motive să mănânce în exces. Și-a recăpătat controlul asupra propriei vieți și, aproape ca un efect secundar, a început să slăbească.

Povestea lui Alison ne aduce aminte că puțini dintre noi mănâncă singuri și cu siguranță că nu am învățat cum să mâncăm în singurătate. Orice copil își dezvoltă obișnuințele alimentare în familie. Tot familia este și unul dintre principalele motive pentru continuarea proastelor obiceiuri alimentare de astăzi. Oprește-te pentru o clipă și gândește-te la o scenă tipică la masa de seară. Care e starea de spirit? Câți dintre membrii familiei interacționează? Oricare ar fi răspunsul tău, la masă se întâmplă multe alte lucruri în afară de trecerea solniței de la o persoană la alta și înghițirea mâncării.

Potrivit studiilor, comportamentul este contagios; se răspândește de la un om la altul ca un virus invizibil. Dacă ai pe cineva în familie căruia-i place să facă exerciții fizice, sau chiar un prieten, este mult mai probabil ca și tu să faci mișcare. Pe de altă parte, dacă ai rude și prieteni obezi, riscul ca și tu să fii obez crește, chiar dacă nu realizezi conștient ce se întâmplă. În ceea ce privește mâncatul, răspândirea virală a comportamentului funcționează fie pozitiv, fie negativ.

Chestionar:
Familia ta la masă

În lista de mai jos sunt menționate două categorii de comportament molipsitor. Prima categorie conține influențe pozitive privind mâncatul, iar a doua categorie le conține pe cele negative. Bifează fiecare item care se aplică în mod tipic ție și familiei tale când mâncați împreună. Ca interval temporal de referință, folosește ultimele *două săptămâni*.

Influențe pozitive

___ Ne bucurăm să fim împreună și creăm o stare de spirit fericită.
___ Atmosfera este destinsă.
___ Ritmul în care se mănâncă este relaxat.
___ Nimeni nu se grăbește să plece. Adesea zăbovim la masă după ce am terminat de mâncat.
___ Persoana care a pregătit masa primește aprecieri.
___ Rostim o binecuvântare pentru mâncare.
___ Mâncăm cu plăcere. Nimeni nu respinge vreo mâncare sau este nemulțumit de ceea ce mănâncă.
___ Ne dăm seama ca familie că mâncatul sănătos este plăcut.
___ Nu luăm gustări înainte sau după masă.
___ Porțiile sunt moderate. Nimeni nu face excepție mâncând prea mult sau prea puțin.
___ Suntem deschiși cu privire la obișnuințele noastre alimentare. Dacă vreunul din cei de la masă mănâncă de regulă prea mult, i se poate atrage atenția fără să se simtă jignit.
___ Acordăm atenție deplină mâncatului. Televizorul nu este pornit pe fundal.

Rezultat:_____

Influențe negative

___ Când mâncăm împreună, tindem să nu ne băgăm în seamă unul pe celălalt.
___ Nu se vorbește prea mult. Unul sau doi membri ai familiei abia dacă participă.
___ Atmosfera este neutră sau tensionată. Se fac remarci personale.
___ Ritmul mâncatului este rapid, astfel încât fiecare să se poată întoarce la activitatea preferată.
___ De îndată ce se termină mâncarea, toată lumea se ridică de la masă. Nimeni nu zăbovește.
___ Destul de des, bucătăreasa nu este lăudată sau cineva spune câteva vorbe de complezență.
___ Nu rostim o binecuvântare și nu mulțumim pentru mâncare.
___ Cineva este nemulțumit de ceea ce are în farfurie sau spune că mâncarea nu este bine gătită.
___ Nu se discută despre mâncatul sănătos.
___ Cel puțin unul sau doi dintre noi iau gustări înainte sau după masă.
___ Porțiile sunt mari. Chiar și așa, de regulă se găsește cineva care să mai vrea o porție.
___ Nu vorbim despre obișnuințele alimentare. Dacă cineva obișnuiește să mănânce prea mult, se supără dacă altcineva îi face observații. E treaba fiecăruia cât și cum mănâncă.
___ Nu prea dăm atenție la ceea ce mâncăm. Uneori, în fundal, televizorul este pornit.

Rezultat:_____

Evaluarea rezultatelor

Dacă ai bifat între *8 și 12 itemi pozitivi*, dinamica familiei tale este sănătoasă. Cina luată în familie este o experiență completă și satisfăcătoare. Întrucât legăturile dintre voi sunt atât de bune, vă contaminați reciproc cu comportament pozitiv, iar eforturile tale de a-i face pe toți să mănânce și mai sănătos vor fi bine-venite — felicitări.

Dacă ai bifat între *3 și 7 itemi pozitivi*, aveți o experiență bună la cină. Este probabil ca familia să te sprijine dacă îți schimbi obișnuințele alimentare ca să slăbești sau, pur și simplu, ca să mănânci mai sănătos. (Mai puțin de 3 itemi pozitivi înseamnă că este probabil să cazi într-un grup negativ de influențe.)

Dacă ai bifat între *8 și 12 itemi negativi*, dinamica familiei tale la masă nu este bună. Este improbabil că-ți vei schimba fără probleme obișnuințele alimentare, fie ca să slăbești, fie ca să mănânci mai sănătos. Trebuie să oprești contaminarea cu obiceiuri proaste lucrând cu tine însuți. Începe să aplici principiile mâncatului conștient și treptat să-ți îndrepți familia spre direcția corectă în ceea ce privește introducerea unei diete sănătoase. Cea mai bună cale de a induce schimbarea este când nu sunteți la masă — opoziția va fi prea mare dacă faci schimbări fără să spui nimic. Vorbește-le despre moduri de a mânca mai bine pe care toată lumea să le poată accepta, chiar dacă schimbările sunt mărunte. Între timp, profită de beneficiile lucrului cu tine însuți. Poate că mediul familial nu e cel ideal, dar asta nu trebuie să te oprească.

Dacă ai bifat între *3 și 7 itemi negativi*, dinamica familiei tale este blocată în

obiceiuri proaste și comportamente inconștiente. Poate că situația nu ți se pare gravă, dar nici măcar mâncatul neutru nu poate fi considerat satisfăcător. Este probabil ca masa în familie să fie un loc în care s-a ajuns la un armistițiu. Unul sau mai mulți membri ai familiei nu sunt fericiți că se află acolo sau s-ar putea să predomine un aer general de indiferență. Vestea bună este că ai șanse reale de a-i convinge pe toți să ți se alăture fie în tentativa de a slăbi, fie în încercarea de a mânca mai sănătos. Mesele tale trebuie să fie mai satisfăcătoare și e loc destul pentru asta. Consultă sfaturile date de Ayurveda despre cum să faci mesele mai gustoase și mai vibrante.

Dacă ai persoane încăpățânate care se opun cu îndărătnicie schimbării, adoptă o strategie. Invită-i să ți se alăture la noul tău regim. Dă-le o săptămână sau două ca să vadă cât de mult îți place noul tău mod de a mânca. Dacă rezistența întâmpinată nu slăbește, spune-le tuturor membrilor familiei care au cel puțin șaisprezece ani că trebuie să-și asume responsabilitatea pentru ceea ce mănâncă. Asta ar putea să implice mai multe variante:

- Dă-le informații printate despre mâncatul sănătos (de exemplu, o carte sau un articol de pe internet), lăsând să se înțeleagă clar că vrei să porți o discuție despre riscurile pe termen lung ale unei diete nesănătoase.
- Negociază termenii. Așază-te la masa discuțiilor și stabilește niște limite ale consumului de grăsimi, zahăr, sare și calorii totale. Pentru fiecare element redus, dă asigurări că mâncarea va continua să aibă gust bun, iar dacă nu se va întâmpla așa, ești dispus să oferi un înlocuitor mai plăcut.
- Dacă te lovești de un zid atunci când discuți despre un mod mai sănătos de a mânca, spune-i persoanei în cauză că își va găti mâncarea singură, fără să primească bani suplimentari pentru junk food sau mâncare de la McDonald's. Trebuie ca și cei refractari să mănânce cu restul familiei.
- Poate că pare imposibil să se ajungă la stadiul la care toți cei doisprezece itemi pozitivi să fie atinși, dar este posibil. Primul pas este să devii tu însuți conștient de ceea ce se întâmplă la masă și apoi, cu diplomație, să-i ajuți și pe ceilalți să devină la fel de conștienți ca și tine, fără să-i judeci, fără să-i învinuiești sau să te plângi.

Ai dreptul să fii conștient

Oricât ai avea de profitat din faptul că ești mai conștient, alții nu văd lucrurile la fel. Dimpotrivă, ei își propun ca tu să rămâi inconștient. Industria alimentară este adesea învinuită — pe bună dreptate — că adaugă prea mult zahăr, sare și grăsimi în alimentele procesate. Dar cel mai dăunător este atacul la adresa conștientizării. Produsele alimentare sunt fabricate în mod deliberat pentru a încuraja mâncatul automat, cum ar fi ritmul de rontăire, în care reclama zeflemitoare pentru cipsurile din cartofi Lay's devine adevărată: *Pariez că nu poți să mănânci doar unul*. Industria snack food și rețelele de restaurante fast-food vor ca tu să te supui reacției de foame automate create de excesul de sare și de grăsimi, care sunt stimulatoare ale poftei de mâncare. În plus, ele acționează asupra acelorași trei gusturi — sărat, dulce și acru — care

declanșează salivația. Să ne amintim că, potrivit Ayurveda, aceste trei gusturi sunt cele mai susceptibile de a provoca dezechilibre.

Mâncatul snackurilor și al produselor fast food depinde de felul cum populația se supune îndemnurilor inconștiente și nu doar în zona gusturilor. Devii fixat asupra acestor mâncăruri când nici măcar nu conștientizezi ce faci. Ca să-ți demonstrezi acest lucru, încearcă un experiment minte–corp simplu. Închide ochii și vizualizează cu ochii minții o lămâie. Acum, mental, ia un cuțit și taie lămâia în două. Vezi o picătură de zeamă de lămâie cum se prelinge. Ce se întâmplă în timp ce faci asta? Aproape oricine începe să saliveze. Simpla vedere a unei lămâi este de ajuns pentru a trece pe lângă creierul tău superior. Mâncarea de tip junk creează dependență pentru că avem amintiri ale tuturor mâncărurilor sărate, dulci și acre care ne-au stimulat în trecut. Industria alimentară contează pe faptul că acele amintiri se vor declanșa atunci când te uiți la niște imagini ispititoare ale unor burgeri suculenți, auzi crănțănitul unor cipsuri de cartofi într-o reclamă televizată sau privești expresia de încântare aproape orgasmică cu care vreun model foto mușcă dintr-un baton de ciocolată.

Trebuie să-ți revendici dreptul de a fi conștient. Dacă nu o faci, o avalanșă de reclame te va sugestiona în continuare să renunți la rațiune. Și nu e nevoie de multe asemenea momente ca să te alegi cu kilograme în plus. Un copil care a fost convins de o reclamă televizată să ceară o masă la McDonald's va consuma 1842 de calorii la un meniu combinat mare. Numai un Big Mac conține 700 de calorii, mai mult de jumătate din necesarul caloric zilnic al unui copil mic. Pofta inconștientă de alimente dulci, sărate și grase este permanent consolidată, în vreme ce numărul de calorii conținute de meniul combinat este suficient pentru un bărbat adult de 80 de kilograme care nu a mai mâncat nimic în acea zi. (Într-un documentar revelator din 2004, *Super Size Me*, cineastul Morgan Spurlock s-a îngrășat cu 11 kilograme mâncând numai de la Mc Donald's timp de o lună. În timp ce acumula kilogramele, Spurlock a constatat că și sănătatea i se deteriorează, căci nivelul colesterolului și tensiunea arterială i-au crescut brusc, concomitent cu scăderea drastică a libidoului. Chiar dacă a fost o exemplificare extremă, *Super Size Me* a reușit să-i sensibilizeze pe mulți, întrucât a fost o versiune derulată rapid a ceea ce milioane de americani fac cu corpurile lor.)

Schimbarea de politică potrivit căreia în școli li se dau copiilor meniuri de la McDonald's ca o măsură de reducere a cheltuielilor este reprobabilă, și mai grav fiind faptul că aceleași mâncăruri se vând și în spitale. Dreptul de a fi conștient îți aparține și trebuie să ți-l revendici. Soluția este să mănânci conștient. *Atenția activă (mindfulness)* este un termen de origine budistă, iar acum a devenit popular în Occident. Înseamnă să observi ceea ce faci, gândești și simți. Mi s-a părut util să adaptez acronimul SISG, propus de psihiatrul inovator și scriitorul dr. Daniel Siegel. El acoperă cele patru lucruri de care mintea este conștientă în orice moment dat:

S = Senzații
I = Imagini
S = Sentimente

G = Gânduri.

Chiar în acest moment, conștiința ta este concentrată asupra unuia dintre aceste evenimente mentale. Este prezentă o senzație corporală, care poartă un mesaj de confort sau de disconfort. Sau o reprezentare în mintea ta îți arată o imagine care va fi plăcută sau neplăcută. Ai mai putea, de asemenea, să trăiești un sentiment (dispoziție sufletească, emoție), care va fi pozitiv sau negativ. În fine, mintea îți poate fi ocupată cu gânditul și, ca în situațiile anterioare, gândurile pot fi plăcute sau neplăcute.

Subliniez dualitatea plăcut/neplăcut deoarece, atunci când mănânci fără să mai raționezi, eviți latura neplăcută a SISG și încerci să te anesteziezi. Să fii inconștient pentru o clipă este același lucru cu a te detașa de ceva și cu toții am învățat să ne detașăm lucrurile pe care nu vrem să le vedem, auzim, simțim sau la care să nu ne mai gândim.

Când ai luat decizia de a nu mai evita, poți să dai dovadă în schimb de atenție activă. Inamicii atenției active sunt bine cunoscuți:

Negarea: Refuzi să analizezi problema.

Distragerea atenției: Găsești o diversiune ca mintea să nu zăbovească asupra problemei.

Uitarea: Nu-ți amintești că problema există.

Apatia: Nu simți nimic, deci cu siguranță nu există o problemă.

Unul sau mai multe dintre aceste mecanisme preiau controlul în timpul mâncatului inconștient. Neputința de a ști când ți s-a umplut stomacul — una dintre problemele cele mai des întâlnite la oamenii supraponderali — este o formă de apatie. Să devii apatic nu e niciodată o soluție și chiar dacă cineva ignoră faptul că este obez, de exemplu, există un alt strat al minții care strigă după ajutor și un strat și mai profund în care soluția există. Aceste straturi mai profunde ies la lumină dacă devii atent, pentru că poți să fii sigur că vor să se facă auzite.

Lucrurile față de care te detașezi continuă să existe. Lucrurile de care te-ai privat constituie un prilej de a le îmbunătăți în relația lor cu mâncatul. Atenția activă (mindfulness) este eficientă în păstrarea intactă a conexiunii dintre minte și corp. Un tip elementar de atenție activă este ușor de atins și poate fi realizat în orice moment al zilei.

Exercițiu: Cum să fii atent

Găsește o cameră în care poți să fii singur și liniștit. Stai pe podea cu spatele drept și cu picioarele depărtate. Pune-ți mâinile pe genunchi și închide ochii. Când te simți relaxat și pregătit, acordează-te cu ceea ce se întâmplă în interiorul tău. Lasă-ți conștiința să se deplaseze la fiecare dintre zonele următoare:

Senzații: Observă cum se simte corpul tău.

Imagini: Observă imaginile fulgurante care se perindă prin ochii minții.

Sentimente: Observă orice emoție apare. Simte-ți dispoziția generală.
Gânduri: Urmărește-ți gândurile care vin și pleacă.

Alocă un minut pentru fiecare zonă înainte de a deschide ochii. Nu reacționa la lucrurile față de care devii conștient. Doar observă, fără să judeci și fără să încerci să schimbi ceva. Să fii observator este același lucru cu a te da la o parte din drum, iar când te dai la o parte din drum, lași conexiunii minte–corp spațiul necesar pentru a se odihni și reajusta.

Acest exercițiu este o adaptare a tehnicilor pe care dr. Siegel le-a folosit cu o eficacitate impresionantă. Metoda lui terapeutică este și ea relevantă din perspectiva conexiunii minte–corp, țintind concret fiecare zonă a creierului prin conectarea acesteia cu disconfortul, încordarea sau amorțeala din corp. Acordând o atenție activă acestor simptome, el poate determina pacientul să reactiveze zona corespunzătoare a creierului care este folosită insuficient sau deficitar. Atenția este maximă în toate privințele atunci când ești conștient de lucrurile asupra cărora trebuie să te concentrezi, iar corpul îți va spune încotro să te duci. Exercițiul pe care tocmai l-am recomandat este liniștit, dar nu pasiv. Te trezești la realitatea dinăuntru.

Îmi dau seama că pe unii îi va neliniști ideea de a se acorda la amintiri, sentimente și senzații dureroase. Când ești supraponderal, fie și numai gândul de a da mai multă atenție corpului tău nu este deloc atrăgător. Dar atenția activă nu se referă la a îngenunchea în fața ta, la a te confrunta cu adevăruri neplăcute sau a te angrena în jocul învinuirii. Este vorba de bucuria de a fi conștient. Atâtea lucruri minunate din viață trec neobservate când nu ești conștient, iar când te trezești, întreaga experiență a vieții se amplifica. Te vei surprinde accesând puteri interioare care fuseseră ascunse vederii. Creativitatea necesită conștientizare. La fel și găsirea soluției la orice problemă.

În legătură cu modul în care mănânci, există mulți pași în conștientizare care nu presupun niciun fel de ajustare dureroasă, după cum urmează:

Mod de acțiune:
12 moduri de a mânca conștient

Orice acțiune care îți aduce atenția asupra actului mâncatului te ajută să destrami starea de inconștiență. Aceasta se aplică și la ceea ce introduci în gură, dar și la obișnuințe comportamentale cum ar fi viteza cu care mănânci. Studiază lista următoare și începe să adopți fiecare sugestie. Ia-le pe rând, începând cu schimbările care ar putea să îți aducă cele mai mari beneficii pentru obișnuințele tale alimentare. (Notă: Mai multe puncte sunt rezumate din subiectele anterioare — ele reapar în lumina stării de atenție activă.)

1. Mănâncă doar atunci când îți este foame. Observă-ți și simte-ți foamea. Aceasta este baza mâncatului conștient.

2. Pentru a-ți încuraja atenția totală, când mănânci, așază-te întotdeauna în condiții liniștite, fără motive de distragere a atenției.

3. Începe cu o porție moderată de mâncare, cum ar fi o jumătate de farfurie. Când ai terminat-o, așteaptă un moment ca să vezi cât de foame îți mai este. Bea puțină apă înainte de a mânca altceva.

4. Apreciază gustul fiecărei îmbucături, zăbovind asupra ei, acordând atenție aromei și mestecând ceva mai mult decât faci de obicei. Cu alte cuvinte, fă din experiența gustului o experiență de sine stătătoare.

5. Fii conștient că apetitul este crescut de gusturile mâncărurilor grase, sărate și dulci. Apetitul este suprimat cu alimente amare. Încearcă să bei, înainte de a mânca, puțină apă carbogazoasă cu un strop de bitter Angostura (apa tonică îmbuteliată este amară, dar conține prea mult zahăr).

6. Înainte de a te așeza să mănânci, dă la o parte pielea de pe carnea de pui și grăsimea din toate tipurile de carne. La restaurant, pune toate aceste lucruri nedorite pe farfuria de pâine sau cere chelnerului să le îndepărteze.

7. Mănâncă în ritmul cel mai lent posibil. Un ritm moderat va favoriza o digestie optimă. Nu-ți umple furculița sau lingura până când nu ai înghițit ceea ce ai în gură.

8. Dacă mănânci repede, mai ales dacă înfuleci mâncarea în timp ce vorbești, ia porții mici înainte de a te așeza la masă. (Mănânci atât de repede, încât nici nu vei observa cât de multă mâncare e în farfurie.)

9. Dacă știi că ești predispus la mâncatul impulsiv care se înrăutățește în timp ce masa continuă, spune-le celorlalți de la masă cât de mult intenționezi să mănânci, apoi ține-te de cuvânt. (Dar nu cere să ți se aducă aminte. Ideea este să-ți monitorizezi singur actul mâncatului, nu să-i pui pe alții să facă asta pentru tine.)

10. La restaurant, roagă-l pe chelner să îți pună imediat la pachet mâncarea pe care nu o vei mânca. Nu o lăsa în farfurie ca să continui să ciugulești până nu mai rămâne nimic.

11. Dacă vrei desert, cere ca jumătate din porție să fie pusă din capul locului în cutia cu mâncare pentru acasă. Dăruiește cutia altcuiva de la masă.

12. Umple-ți stomacul doar două treimi din cât ai mânca pentru a te simți plin (cea mai bună evaluare este să mănânci două treimi din porția care te satură de obicei). În acel moment, cere să ți se ia farfuria din față sau ridică-te de la masă. Observă că te simți confortabil dacă lași un spațiu gol mic în stomac.

Închisoarea condiționării

Când ieși din starea de inconștiență, poți să aduci mai multă conștientizare în modul în care mănânci. În același timp, începi să te eliberezi de vechea condiționare. Nimic nu este mai important. Când descoperi mai multă libertate, poți să simți cu adevărat bucuria conștientizării. Fără să știi, ai trăit într-o închisoare care nu are ziduri vizibile — limitele celulei tale derivă întru totul din obișnuințe și condiționarea minții. Nu poți fi învinuit pentru că trăiești în cadrul unor limitări inutile. Dar, în același timp, doar tu deții cheia libertății. Și aceasta este invizibilă. Este cheia tranziției de la a fi inconștient la a fi conștient.

Te-am călăuzit prin această transformare arătându-ți cum să-ți schimbi povestea.

Acum aș vrea să descriu recompensele de care te-ai putea bucura dacă te eliberezi de limitările tale ascunse. Condiționarea este diferită de complacerea în stare de inconștiență — este modul în care te-ai antrenat să fii. Ca o ilustrare, mă pot gândi la doi pacienți care și-au abordat diferit problema greutății. Cheryl a avut un surplus de greutate de când se știa. Când am întrebat-o despre copilărie, ea n-a vrut să vorbească despre tachinările la care a fost supusă, despre predicile pe care i le ținea mama ei sau despre dezamăgirea profundă legată de faptul că băieții nu-i acordau atenție.

Cu toate că la patruzeci de ani are cu peste 35 de kilograme peste greutatea normală, Cheryl a ridicat o mulțime de bariere. Nu folosește niciodată cuvântul *grasă*, spunând în schimb despre ea că este o femeie corpolentă. Dacă i se arată că s-ar putea să mănânce prea mult (lucru ce pare evident), imediat intră în defensivă. Este un ghem de reacții condiționate; este înconjurată de ziduri groase pe care nu le poate vedea. Deși se gândește la greutatea ei în permanență, nimeni nu are voie să vorbească despre acest lucru cu excepția altor femei corpolente. Nu acceptă niciun sfat referitor la nutriție pentru că știe tot ceea ce se poate ști despre starea ei.

Situația se reduce la următorul pretext:

— Întotdeauna am fost așa. Așa sunt eu.

Dacă nu ar fi făcut un diabet de tip 2, nu s-ar fi dus la doctor.

Cealaltă persoană pe care o am în minte este Sean, și el de patruzeci de ani, un tip calm, relaxat, care a reușit să urce în ierarhia unei mari companii de construcții. Întrucât are peste un metru și nouăzeci și petrece prea mult timp stând la birou sau uitându-se la televizor acasă, Sean prezintă probleme cu spatele. De curând, am remarcat că părea cu aproape zece kilograme mai slab decât ultima oară când ne întâlniserăm. L-am întrebat ce a făcut ca să slăbească și a ridicat din umeri.

— N-am avut încotro, a spus. Soției mele nu-i place să fiu gras.

Dar ce a făcut efectiv?

— Uneori mă plictisesc seara și încep să ronțăi cipsuri și chestii din astea, tot ce găsesc. De acolo am căpătat burta. Așa că am încetat să mai fac asta, mi-a zis el zâmbind. Iar soția mea e mulțumită acum.

Între acești doi oameni se observă un contrast vădit — unul dintre ei a scăzut în greutate prin simplul fapt că a conștientizat cauza problemei lui și apoi a schimbat situația. Din fericire, la baza mâncatului excesiv al lui Sean nu s-a aflat nimic compulsiv sau vreo poftă deosebită. Cheryl, pe de altă parte, este condiționată să mănânce compulsiv. Ea chiar se descrie ca dependentă de mâncare. Îi place mai mult să aibă o tulburare decât să se confrunte cu ceea ce trebuie să facă pentru a o rezolva. Pentru ea, mâncatul înseamnă „așa sunt eu“. Din păcate, lupta cu propria greutate și pierderea bătăliei înseamnă, de asemenea, că așa este ea.

Realitatea este așa cum o percepem noi. Astfel, realitatea, în toată vastitatea ei, devine ceva personal. În cadrul realității tale personale, dacă îți percepi corpul ca fiind urât, nu va fi niciodată aliatul tău. Dacă percepi scăderea în greutate ca fiind în esență prea dificilă, așa va rămâne. În ultimă instanță, societatea a impus convingeri de mâna

a doua pe care le percepem ca adevărate. În cel mai bun caz, ele sunt adevărurile altcuiva. În majoritatea timpului, ele nu sunt decât niște cărămizi folosite pentru a construi ziduri și mai groase în jurul închisorii.

Conștientizarea aduce libertate

Pentru cineva care a fost identificat ca fiind gras, întreaga poveste trebuie să se schimbe pornind de la un nivel profund. (O minoritate a obezilor declară că poți să fii gras și frumos, iar dacă ei se simt mândri să își declare această convingere, nu-i nicio problemă. Totuși, faptul că sunt mândri nu le va reduce riscurile grave pentru sănătate și în general se remarcă la ei o doză ridicată de atitudine defensivă, ceea ce sugerează prezența unor sentimente negative mai profunde.) O asemenea persoană este literalmente un prizonier care are atât de puțină speranță, încât a învățat să-și numească închisoarea locuință. Un munte de experiențe, amintiri, obișnuințe negative, de eșecuri și frustrări trebuie dat la o parte. Însuși lucrul la care au renunțat — libertatea — trebuie să devină tema pe care s-o urmărească și s-o întărească în fiecare zi.

Din fericire, fiecare dintre noi este mai mult decât propriul său creier. Dacă ai în fața ta o pizza și creierul tău a declanșat mesajul *trebuie să mănânci asta* sau chiar *trebuie să mănânci toată pizza*, poți să spui nu. Oamenii care nu pot să refuze se simt prizonieri deoarece impulsurile lor îi domină. O parte din ei vede consternată cum pizza ajunge să fie mâncată până la ultima felie, ca un martor care privește neajutorat un accident rutier derulat cu încetinitorul. Dar ceea ce lipsește este, de fapt, esențial și simplu: o fereastră de libertate.

Vorbesc despre un spațiu mic care se deschide în mintea ta înainte de a lua o decizie. Când mănânci normal, ești liber să alegi. Nu vezi o pizza și reacționezi din reflex așa cum ai fost condiționat să reacționezi. În schimb, există un spațiu între foame și alegere. În acel spațiu, te întrebi: mi-e foame, cât de mult vreau să mănânc și este asta mâncarea pe care aș alege-o în mod ideal? Cineva care se simte constrâns să mănânce toată pizza nu se mai bucură de libertatea de alegere.

Spațiul dintre foame și mâncat, când iei decizia pe care vrei s-o iei, nu este gol. Este umplut de conștientizare. Conștientizarea este apropiată de ceea ce oamenii numesc o minte deschisă. Ești liber să gândești gândurile pe care vrei să le ai. Condiționarea este opusul minții deschise. Nu ai niciun control conștient asupra propriului comportament — creierul tău deține controlul, căzând în șabloanele vechi și adânci create în trecut.

Bucuria conștientizării constă în faptul că poți scăpa de orice limitări care ți-au fost impuse. Nu încerca să afli de unde au venit acele limitări. Important este că au fost acceptate de creierul tău. Așa încât primul pas este să deschizi un spațiu în care tu — utilizatorul creierului — poți să spui „nu“ vechilor căi și să începi să construiești unele noi.

Mod de acțiune:
Noi gânduri în locul celor vechi

Când creierul îți este condiționat, el îți trimite în mod automat aceleași gânduri. Dacă nu introduci un gând nou, vechile căi sunt consolidate. Nu e greu să introduci o idee nouă. Trebuie doar să o faci prioritară și să o susții cu hotărârea de a fi liber. Consideră asta ca un fel de terapie a înlocuirii.

Iată câteva gânduri tipice dictate de o imagine nefavorabilă despre corp, frustrări și proaste obiceiuri. Dacă ai astfel de gânduri, oprește-te și înlocuiește-te de îndată ce apar. Repetă gândul înlocuitor de mai multe ori până când își găsește locul. Dacă noul gând te jenează sau stârnește anumite emoții, stai liniștit cu ochii închiși și lasă reacția să treacă. Nu i te împotrivi. Doar observă ce se întâmplă. Când te simți din nou echilibrat, repetă încă o dată noul gând.

Gândul vechi: Eu mi-am făcut asta. E numai vina mea.
Gândul nou: Cui îi pasă a cui e vina? Atribuirea vinei nu face bine nimănui — vreau să-mi concentrez toată energia pe găsirea soluției.

Gândul vechi: Sunt urât și lipsit de fermitate. Nu sunt îndeajuns de bun.
Gândul nou: Sunt suficient de bun. Nu e nevoie să mă compar cu alții; aici nu e vorba de a fi bun sau de a fi slab. Chiar și vedetele de cinema se îngrașă, așa că nu are legătură cu urâțenia.
Gândul vechi: Sunt un ratat. Uite de câte ori am dat greș.
Gândul nou: În trecut, nu știam ce știu acum. Pe termen lung, dieta nu este niciodată tactica potrivită. Am să-mi schimb povestea într-una a împlinirii. Dacă nu voi ști să o fac perfect, nu-i nimic. Mă aflu pe o curbă de învățare.

Gândul vechi: Nu fac decât să mă amăgesc. Uită-te la mine. Nimic n-o să dea vreodată rezultate.
Gândul nou: Nu e nevoie să mă tot uit la corpul meu. Pot să mă uit la noua mea poveste și la succesul pe care-l repurtează. Corpul meu va urma aceeași cale. În acest moment, voi găsi ceva care să-mi placă mai mult decât să mă compătimesc.

Gândul vechi: Nu am nici timp, nici energie să încerc să slăbesc.
Gândul nou: Ca să fiu sincer, mă gândesc la greutatea mea tot timpul, așa că, dacă încetez să mai fiu obsedat, voi avea timp din belșug ca să-mi schimb povestea. Am destulă energie ca să fac ceea ce-mi place cu adevărat și, în acest moment, schimbarea poveștii mele este ceva ce-mi place cu adevărat.

Observă că nu iei pur și simplu aspectul negativ pe care îl transformi în ceva pozitiv. Asta poate să dea rezultate o vreme, dar la un moment dat îți vei pierde motivația — negativismul este declanșat ori de câte ori te uiți în oglindă sau vezi alți oameni făcând lucruri pe care tu nu poți să le faci. Acest pas de acțiune îți propune *să dai creierului tău motive să se schimbe.* Creierul superior este responsabil de alegerile și comportamentele raționale. Dacă îl hrănești constant cu gânduri și idei noi care conțin soluții raționale, aceste gânduri noi vor începe să se impregneze ca modul propriu de a face lucrurile. Totul face parte din schimbarea percepției astfel încât realitatea — și anume realitatea ta personală — se va schimba în același timp.

Conștient și inconștient

Întregul tău stil de viață este determinat de cât ești de conștient. Fiecare alegere are originea în minte. Multe probleme sunt generate de starea de inconștiență, de negare, de insensibilitate și de condiționarea despre care am discutat în acest capitol. Înainte se așterne o viziune mai luminoasă, iar în această viziune tu duci o viață conștientă. Este nevoie de un stil de viață conștient ca să ajungi acolo, iar eu ți-am arătat cum să ajungi la un astfel de stil de viață, în care creierul tău superior este eliberat de impulsurile, imboldurile și poftele creierului inferior.

Dacă îți studiezi stilul de viață actual, cu toate aspectele lui pozitive și negative, vei vedea că atracția exercitată de starea de inconștiență este puternică — de n-ar fi așa, oamenii n-ar recurge la negare și nu ar căuta motive de distragere a atenției. În același timp, la fel de reală este atracția stării de conștientizare, chiar dacă societatea nu ne învață că acest lucru este real. Publicitatea la nivel de mase, nu doar cea pentru junk food, ci și pentru toate tipurile de produse puse în vânzare, încearcă să dea o înfățișare atrăgătoare impulsivității. Răspunsul la toate problemele este să consumi mai mult și mai mult, ca și cum mascarea suferinței prin plăcere ar fi soluția corectă.

Este chiar util să analizăm realitatea, arătând ce se întâmplă, de fapt, dacă adopți un stil de viață conștient prin comparație cu unul inconștient.

Stilul de viață inconștient

Când ești inconștient, povestea vieții tale nu se află sub controlul tău. Ești o marionetă a creierului, ceea ce înseamnă că alegerile tale nu sunt de fapt ale tale. Sunt doar repetiții mecanice ale alegerilor din trecut. Cedezi unor impulsuri de moment. Iei decizii pripite și apoi le regreți. Consecințele nedorite par să răsară din pământ ca buruienile. Oamenii care au un stil de viață inconștient nu-și pot rezolva problemele în mod realist. Sunt predispuși la următoarele gânduri:

De ce mi se întâmplă asta?
De ce nu pot să fac nimic?
De ce mă simt atât de copleșit?
Cineva trebuie să mă ajute.
Am pierdut controlul.

Astea nu sunt niște gânduri plăcute și pot duce cu ușurință la panică. Și totuși, cu toții devenim inconștienți în anumite împrejurări. Confruntați cu un stres puternic, epuizarea ne face să ne prăbușim. Incapabili să rezolvăm o problemă personală dificilă, ne resemnăm. Intră în funcțiune un proces minte–corp, instinctul natural de evitare a suferinței. Un stil de viață inconștient ne detașează de situațiile dure. Pe termen scurt, resimțim asta ca pe o ușurare, întrucât sensibilitatea la durere este scăzută.

Dar, pe termen lung, să fii inconștient presupune prea multă evitare. Negativismul pe care încerci să îl ții departe nu se rezolvă. Lucrurile rele continuă să se întâmple și cresc în intensitate pentru că, atunci când nu-ți dezvolți aptitudini de adaptare potrivite, nu poți să-ți rezolvi problemele. Dacă ai căpătat obișnuința de a deveni inconștient, vei

amâna luarea deciziilor importante. Tinzi să devii uituc și indecis. Îți va fi greu să afli adevărul despre tine pentru că nu ești sigur cine ești cu adevărat.

Sentimente tipice generate de starea de inconștiență

Impulsivitate
Depresie
Anxietate
Agitație
Victimizare
Neajutorare

A fi conștient

Când ești conștient, ai controlul asupra impulsurilor tale. Creierul tău nu te-a transformat în marioneta lui. În schimb, tu îți folosești creierul ca pe un dar magnific al minții. Îți transformă intențiile în realitate, visele devin reale și generează un flux de creativitate. Creierul superior este valorificat potrivit resurselor sale de inteligență și evoluție. Când duci un stil de viață conștient, poți să iei decizii raționale, ceea ce îți dă puterea de a-ți modela viitorul. Consecințele neprevăzute sunt mult mai rare, iar când apar, poți să ai încrederea că vei găsi o soluție. Nu mai ești la mâna sorții.

Să fii conștient înseamnă să știi cum să rezolvi situațiile impredictibile și nesigure. Experiența te-a învățat că incertitudinea are propria ei înțelepciune — fără ea, viața ar fi plictisitor de predictibilă. Așa că navighează pe valul incertitudinii; în loc să te duci la fund, fii vigilent și reacționează la situațiile schimbătoare din viața ta. Când duci un stil de viață conștient, o radiografie a minții tale ar include gânduri precum cele ce urmează:

Trebuie să fac planuri din timp.
Dețin controlul.
Care este cea mai bună alegere în această situație?
Se desfășoară lucrurile așa cum ar trebui?
Să mă gândesc la asta o vreme. Am nevoie de timp pentru reflecție.
Știu ce fac.

Acestea sunt considerate gânduri care aduc liniște. Cu cât ești mai conștient, cu atât mai mult simți că deții controlul și îți scrii o poveste satisfăcătoare. Nimeni nu o scrie în locul tău și, chiar dacă ar încerca să o facă, vei face tot ce-ți va sta în putință ca să-ți revendici drepturile. Conștientizarea este, de asemenea, asociată cu stăpânirea unei deprinderi. Stăpânirea unei deprinderi necesită capacitatea de a ne aminti și învăța din propriile greșeli, de a avea răbdare să învățăm și de a amâna rezultatele imediate pentru câștigurile pe termen lung. Conștientizarea deschide calea succesului în confruntarea cu provocările vieții.

Sentimente tipice generate de starea de conștientizare

Deșteptare
Vigilență
Interes
Curiozitate
Senzația de stabilitate
Siguranță
Deschidere
Flexibilitate

Unul dintre motivele pentru care ne-am concentrat pe niște teme este că, spre deosebire de sfatul simplu, o temă este ceva ce poți crea și aplica cu creativitate. Aducerea oricărei teme în viața ta — fie că este vorba de ușurință, puritate, energie sau echilibru — te scoate din stilul de viață inconștient și te poartă spre unul conștient. Să ajungem la greutatea noastră ideală este important, dar, ca să fim sinceri, consultarea numeroaselor cărți despre dietă, nutriție și controlul greutății, chiar și a celor mai de încredere (aflate în minoritate) nu schimbă viața unei persoane în măsura în care promit s-o facă. Doar conștientizarea poate face acest lucru.

Când ajungi la un stil de viață conștient, îți vei celebra întreaga existență. Ține asta în minte în fiecare zi. Fă-o să fie viziunea ta și modelează-ți alegerile în jurul ei. Iată o versiune a viziunii mele personale. Este un manifest, care s-a dezvoltat pe baza dreptului de a fi conștient. Adoptă-l și personalizează-l. Când simți că ți-ai pierdut concentrarea, recitește manifestul și întărește-l cât mai mult cu putință în ceea ce privește aplicarea lui.

Un manifest al atenției active

Corpul meu ar trebui să proiecteze ceea ce vreau.
Vreau să ajung la greutatea ideală.
Vreau să mă simt ușor, energic și fericit.
Vreau să nu mai sufăr.
Vreau să fiu satisfăcut de felul în care arăt.
Vreau să fiu odihnit și echilibrat.
Vreau să am o stare de bine.

Vechea condiționare te împiedică să îți trăiești manifestul astăzi în toată deplinătatea lui. Dar nimic nu te poate opri să ai o viziune și, din momentul în care începi să o înfăptuiești, viața își lărgește aria posibilităților pe măsură ce și conștiința ta se extinde. Tradițiile de înțelepciune ale lumii au făcut această promisiune de mii de ani și nenumărați oameni au găsit împlinirea pe calea pe care și tu pășești acum.

Să trecem la nivel personal
Cum mă descurc?

Toate acțiunile încep în minte, așa că să înveți să-ți direcționezi mintea este o premisă pentru orice tip de schimbare. Găsesc foarte adevărată zicala, *siguranța*

ta depinde de gândurile pe care le ai. Dacă gândurile tale sunt legate de ispită, de încercarea de a nu ceda, de pofte irezistibile și de a fi incapabil să-ți controlezi greutatea, nu te vei simți în siguranță. Ce greutate ai nu este esențial aici. Esențial este să devii și să rămâi conștient în ceea ce privește scăderea în greutate. Putem descompune conștientizarea în privința scăderii în greutate astfel:

Să nu lupți împotriva ta
Să ignori calcularea caloriilor
Să renunți la alimentele dietetice
Să consumi alimente naturale
Să știi cât de foame îți este
Să restabilești echilibrul acolo unde contează
Să te ocupi de lucrurile care te scot din echilibru
Să te concentrezi pe atingerea țelului dorit privind greutatea ideală
Să găsești satisfacție fără să mănânci în exces

Când cineva se află ferm într-o stare de conștientizare în ceea ce privește scăderea în greutate, merge pe un drum — indiferent ce face la nivelul acțiunii, toate drumurile se află de fapt în conștiință, locul în care toate credințele, speranțele, dorințele, visurile și temerile sunt activate.

Astăzi rezervă-ți câteva momente în cursul dimineții, ca să-ți analizezi starea de spirit. Evaluează-ți fiecare element al conștientizării scăderii în greutate de la 1 la 5:

5. Am început să fac asta — sunt mândru de locul în care mă aflu.
4. Mă descurc minunat.
3. Trebuie să fiu mai atent.
2. Am greșit — trebuie să mă concentrez mai bine.
1. Hopa! Am uitat complet de asta.

Ia ideea pe care vrei s-o schimbi cel mai mult și, în timpul zilei, creează-ți un spațiu mental ca să lucrezi asupra ei. Scopul tău este să-i oferi creierului tău o simplă aducere aminte. Prin repetiție, aceasta se transformă într-un instrument puternic pentru reantrenarea creierului.

În același timp, ia aminte unde reușești. Apreciază cât de bine te descurci. Identifică-te realmente cu starea ta de conștientizare pozitivă — este lucrul care îți va schimba viața.

Autoreglarea
Lasă-ți corpul să aibă grijă de tine

Elemente de forță

- Sistemul corp/minte este un sistem cu autoreglare. Autoreglarea se numește homeostază — nonschimbarea dinamică din toiul schimbării.
- Toate funcțiile corporale sunt autoreglate prin bucle de feedback. Gândurile, sentimentele și dorințele tale constituie informația cea mai importantă pe care corpul o primește în cadrul buclelor.
- Semnalele pentru conștientizarea corpului sunt sațietate/foame, confort/disconfort, energie/letargie și ușurință/greutate.
- Sute de bucle de feedback funcționează fără efort pentru a te menține în viață, sănătos, plin de vitalitate și în mișcare, fără o participare conștientă. Dar inputul tău este necesar pentru a menține bioritmurile importante, mai ales somnul.
- Bioritmurile optime se află în strânsă legătură cu metabolismul optim, care ne face să avem mai multă energie și o greutate normală. Bioritmurile dereglate creează dezechilibre hormonale, întrerupând multe bucle de feedback. Greutatea excesivă exacerbează efectele negative.
- Corpul tău este conștient de sine ca o simfonie de procese întrepătrunse. Nu se vede pe sine ca pe o mașină sau un lucru. Trebuie să-ți consideri corpul un verb, nu un substantiv.

Poți să-ți ignori corpul, dar corpul tău nu te va ignora niciodată. A avut grijă cu loialitate de tine din momentul în care ai fost conceput. Oricât l-ai neglijat sau l-ai abuzat, corpul nu și-a abandonat misiunea. Există ca să aibă grijă de tine, numai să-l lași să facă asta. Noaptea, când devii inconștient în timpul somnului, corpul tău continuă să regleze mii de procese care nu necesită atenție din partea ta. Misiunea corpului tău este să te țină în viață, sănătos și în mișcare. Această capacitate este numită autoreglare — cincizeci de trilioane de celule care operează pe încredere, cum s-ar zice.

Dacă îți lași în mod conștient corpul să aibă grijă de tine, îți va deveni cel mai puternic aliat și cel mai de încredere partener. Cel mai important lucru pe care poți să-l faci chiar acum este să nu-ți stânjenești autoreglarea. În cazul persoanelor la care excesul de greutate ia forme serioase, această stânjenire capătă formă fizică. Greutatea

adăugată exercită o presiune inutilă asupra întregului organism. Dacă am compara corpul cu un supercomputer, care procesează permanent inputul și outputul, n-ar fi de niciun folos să turnăm grăsime de vită topită și caramel într-un computer.

Când spun asta, o spun doar parțial în glumă, pentru că lucrurile se complică și mai mult când intră în joc toxinele mentale și emoționale. Fiecare convingere negativă slăbește parteneriatul dintre minte și corp. Am atins doar în treacăt un aspect esențial numit homeostazie, capacitatea organismului de a conserva nonschimbarea în toiul activității. Aceste cuvinte abstracte sugerează capacitățile miraculoase ale autoreglării. Viața este structurată să scoată din câmpul vizual autoreglarea, astfel încât să poți să faci ceea ce dorești. Poți să-ți îmbraci echipamentul de jogging, gândindu-te, *este timpul să dau o tură prin parc*, ceea ce pare a fi un mesaj simplu. Îi ceri corpului să se pună în mișcare. Dar, la un nivel ascuns, comanda ta afectează glicemia, colesterolul, tensiunea arterială, temperatura corporală, grăsimea corporală, masa musculară, densitatea osoasă, nivelurile hormonilor, activitatea metabolică, funcția imunitară și greutatea corpului. Nu există niciun moment în care vreuna dintre aceste funcții să nu fie reglată. Iar scopul principal este homeostazia, lăsându-te să faci ceva dinamic (să alergi prin parc), dar menținând totodată o stare constantă de echilibru în corp.

Dacă homeostazia este dată peste cap, corpul îți trimite un semnal. De exemplu, poate că n-ai mai ieșit în parc de trei luni și dintr-odată ești inspirat de o zi frumoasă de primăvară să ieși la o alergare. Nefiind pregătit pentru decizia ta subită, corpul tău face tot ce trebuie ca să aibă grijă de tine. Dar, forțat prea mult, îți va trimite semnale de disconfort și încordare. Te simți obosit, mușchii îți sunt slăbiți, te dor articulațiile, respirația îți e întretăiată, inima îți bubuie în piept. Acestea sunt rezultatele automate ale homeostaziei forțate până la punctul în care trebuie să intervii. Ceea ce faci în continuare depinde de tine.

Cum funcționează conștientizarea pentru corp

Prea multe procese se desfășoară simultan în corpul omenesc ca să îl mai putem considera un substantiv. Așa cum am spus și anterior, îmi place să mă gândesc la corp ca la un verb. Mintea ta conștientă nu poate monitoriza toate procesele biologice din corp. Semnalele esențiale pe care corpul vrea ca tu să le conștientizezi acoperă temele cu care am lucrat:

Sațietate/foame
Confort/disconfort
Energie/letargie
Ușurință/greutate

Primul termen din fiecare pereche arată o stare de echilibru — homeostaza are grijă de tine în absența presiunii, stresului și încordării. Al doilea cuvânt din fiecare pereche arată că homeostazia se află sub presiune. Primești feedback de la un sistem automat care are nevoie de tine ca să corectezi situația în mod conștient. Dacă faci corecția, autoreglarea revine la funcționarea ei miraculoasă normală și totul începe din

nou să zumzăie.

Cea mai bună cale de a corecta dezechilibrul este prin conștientizarea corporală, care este în esență lipsită de efort. Monitorizezi cum te simți dând atenție semnalelor primare menționate mai sus: sațietate/foame, confort/disconfort, energie/letargie și ușurință/greutate.

Mod de acțiune — Conștientizarea foamei

Cu cât îți este mai fin acordată conștientizarea, cu atât mai bine vei fi conectat cu corpul tău. Prea des spunem: *sunt înfometat*, și tindem să mâncăm mult când de fapt corpul spune: *mi-e puțin foame*, și ar fi mulțumit cu o jumătate de sendviș sau o salată verde.

Data viitoare când ți-e foame, oprește-te și evaluează-ți foamea pe o scară de la 0 la 8.

0 la 1 — Stomacul tău e complet gol — nu poți să simți prezența mâncării de la masa anterioară. În același timp, există o senzație de foame. Acesta este momentul în care trebuie să începi să mănânci.

2 la 4 — Așa te simți când mănânci în largul tău sau după ce tocmai ai mâncat și digeri hrana relaxat. La aceste niveluri nu simți că ți-e foame.

5 — În timp ce mănânci, începi să te simți satisfăcut.

6 — Acesta este punctul de confort maxim. Te simți complet satisfăcut — nu există nici senzație de foame, nici disconfortul produs de mâncatul în exces.

7 la 8 — Ai trecut de nivelul de confort. După ce mănânci, apare o senzație de disconfort, cum ar fi o îngreunare, o amorțeală și o umflare a abdomenului.

Mulți oameni se simt constrânși să mănânce chiar și atunci când, potrivit semnalelor primite de la organismele lor, sunt deja plini. Chiar dacă nu suferă de o tulburare de tip obsesiv-compulsivă în privința mâncatului, acești oameni simt un soi de presiune, având nevoie de un fel de consolare. Sau uneori așa le aranjează viața. De exemplu, un client poate să sune pe neașteptate și să ceară o întâlnire la o cină timpurie, așa încât devine obligatoriu să mergi la restaurant la doar câteva ore după un prânz satisfăcător.

În orice situație te-ai afla, să fii conștient de nivelul senzației de foame și apoi supunându-i-te, menține soliditatea buclei de feedback dintre minte și corp.

Câteva sugestii:

- Dă ascultare nivelului foamei. Nu mânca dacă ești deja sătul. Invers, nu te abține să mănânci când ești înfometat (lucru pe care unii îl fac în ideea că, dacă se înfometează, vor slăbi).
- Menține legătura cu nivelul foamei când mănânci. Când ești suficient de sătul, adică în jur de 6 pe scara de la 0 la 8, oprește-te din mâncat. Ridică-te de la masă sau cere să ți se ia farfuria din față.
- Învață să apreciezi senzația de foame moderată ca pe un mesaj pozitiv de la corpul tău. Nu-l folosi ca pe un pretext ca să înfuleci imediat niște mâncare.

Să fii conștient de corpul tău este ceva firesc. Dacă, de exemplu, te doare ceva, disconfortul este un semnal neplăcut și, instinctiv, îți dorești să dispară. Dar răspunsul minții nu este întotdeauna atât de simplu. Mulți oameni supraponderali păstrează de atâta vreme convingerile negative, încât abia dacă le mai bagă în seamă. Chiar și așa, ele pot fi detectate prin intermediul gândurilor dăunătoare pe care le generează. Ce fel de parteneriat minte–corp are loc dacă ai gânduri precum cele ce urmează?

Corpul meu este urât.
Ăsta mi-este corpul și nu am ce să fac în privința asta.
Oricât de mult aș încerca să slăbesc, corpul meu nu vrea să coopereze.
Sunt foarte dezamăgit de corpul meu.
E doar o chestiune de timp până când ceva înăuntru se va deteriora grav.
Cel mai bine e să ignor cum arată și ce senzații îmi dă corpul meu.

Este limpede că parteneriatul nu funcționează. Din experiența mea, pot să spun că oamenii care au de mult probleme cu greutatea sunt în general detașați de conexiunea dintre minte și corp. În mod cert nu o folosesc spre beneficiul lor.

Amanda, o pacientă care a venit la cabinetul meu, a făcut un diabet de tip 2 la cincizeci și cinci de ani, fiind supraponderală încă din adolescență. Eram doar unul dintr-un lung șir de doctori pe care-i consultase, ceea ce nu este surprinzător, dat fiind că diabetul are efecte sistemice. Oculistul i-a spus Amandei că vederea încețoșată era consecința unei deteriorări a retinei, care, din fericire, până atunci nu avansase prea mult. Alți doctori s-au ocupat de oboseala ei, de dispoziția sufletească schimbătoare, de hipersensibilitatea față de medicamente, de glicemia fluctuantă și de durerile de șale (acestea din urmă nefiind legate de diabet).

Amanda este o femeie stoică și directă. Merge de la un doctor la altul, hotărâtă să remedieze aceste simptome. Primul lucru pe care mi l-a spus a fost:

— Mă consider o vindecătoare. Lucrez cu corpul, dar e ceva holistic. Clienții mei îmi spun că le-am schimbat viețile.

— Și te întrebi de ce nu poți să ți-o schimbi pe a ta, am intervenit eu și ea a încuviințat din cap.

Am întrebat-o ce anume făcea pentru ea însăși și mi-a înșirat o listă impresionantă. Se ducea la o mulțime de terapeuți de medicină alternativă. Lua suplimente și era extrem de preocupată de evitarea alimentelor procesate. Făcea o detoxifiere o dată pe lună. Toți acești pași erau proactivi, dar exista un clenci.

— Îmi plac lucrurile pe care le faci, am spus. Dar tu, cum te simți?

Mie mi se părea că este îngrijorată și tensionată.

— Sunt epuizată, a recunoscut Amanda. Urăsc toate vizitele acelea la doctori. Nu vreau decât ca problemele astea să dispară.

— Înțeleg că toată această îngrijorare te-a făcut să mănânci mai mult, am spus.

Se îngrășase cu aproape cinci kilograme în cele două luni trecute de la ultima noastră întrevedere. Amanda a încuviințat cu un gest al capului, părând abătută. Corpul

îi spunea că lucrurile nu stăteau bine deloc, dar răspunsul ei la plusul de stres era un plus de mâncare. Așa încât corpul ei nu se mai afla în parteneriat cu ea și Amanda trebuia să schimbe acest lucru. Îngrijorările de natură medicală erau însoțite și de multe accente melodramatice.

— Îți pasă de întreaga situație, i-am arătat eu, dar îți pasă într-un mod negativ. Corpul tău a ieșit atât de mult din starea de echilibru, încât îți trimite semnale de suferință. Trebuie să reduci suferința corpului și, când vei realiza asta, propria ta suferință va descrește. Cele două sunt intim legate.

Tipul potrivit de grijă ajută corpul în restabilirea homeostazei; vindecarea nu poate progresa până când nu se întâmplă acest lucru. Amanda poate să facă multe pentru a-i da corpului șansa de a se reseta:

Poate înceta să mănânce atât de mult.
Poate să înceapă să mediteze.
Poate face pași proactivi pentru reducerea nivelurilor de stres.
Poate să-și examineze convingerile negative.
Poate să-și alimenteze conexiunea minte–corp cu consolidări pozitive ale împlinirii.

Toate acestea sunt forme de feedback pozitiv. I-am făcut, de asemenea, o sugestie imediată. I-am cerut Amandei să închidă ochii și să stea liniștită un moment. Apoi am ghidat-o prin următoarea meditație:

„Cu ochii minții, imaginează-ți corpul ca fiind sănătos și echilibrat. Vizualizează-ți-l la greutatea ideală. Simte mulțumirea pe care ți-o aduce această imagine. Vizualizează-te zâmbind, încântată de corpul tău. Spune-ți: «Așa sunt eu cu adevărat. Vreau să am corpul pe care îl văd. Va fi trupul meu cât mai curând posibil».“

În timp ce trecea prin pașii meditației, Amanda zâmbea. Se vedea cum organismul ei se eliberează de tensiune. Fața i s-a relaxat, căpătând o expresie de mulțumire și speranță.

De ce n-au reușit ceilalți doctori s-o ajute pe Amanda? Pentru că au privit corpul ei, în esență, ca pe o mașină defectă care trebuie reparată. Aveau puțină pricepere — sau interes — față de întreaga imagine umană. Dar imaginea întreagă era pentru ea de maximă importanță. *Încetează să mai mănânci atât de mult* era doar punctul de deschidere al unei strategii minte–corp care s-o ducă într-un loc mai bun din viața ei.

Nevoia de feedback

Corpul tău vrea input pozitiv. Buclele sale de feedback funcționează automat, acesta fiind motivul pentru care se poate supraviețui luni de zile în comă. Dar sistemul nervos are o a doua jumătate — sistemul nervos voluntar — care are nevoie de participarea ta. El răspunde la ceea ce spui, gândești și faci.

Detașarea înseamnă că refuzi să participi. Îi comanzi creierului și sistemului nervos să își desfășoare activitatea fără tine. Asta poate să pară o atitudine neutră, dar nu este. Detașarea ia diferite forme înrădăcinate în auto-judecată. Principalele forme sunt negarea, inerția, apatia și resemnarea. Oamenii cu probleme legate de greutate le

cunosc foarte bine. Detașarea lor nu este detașarea calmă și plină de înțelepciune a lui Buddha. Detașarea spirituală este o stare de liniște. Tipul de detașare care ignoră ceea ce transmite corpul este născută din negativism — nu are nimic liniștitor în ea. Un amestec de simțăminte și credințe toxice se reduc la ideea, *corpul meu este împotriva mea.*

Este important să schimbăm această atitudine deoarece corpul tău știe ce gândești și simți. Îl alimentezi cu negativismul tău. În fiecare moment, trilioane de celule primesc mesajele chimice de la creierul tău, codificate ca substanțe chimice. Un hormon al stresului precum cortizolul joacă un rol vital în două funcții esențiale pentru viață, mâncatul și dormitul. Când l-am studiat ca endocrinolog, ne-am concentrat întru totul asupra structurii moleculei de cortizol și a modului cum interacționa aceasta cu alți hormoni. Interacțiunea era complexă și fascinantă. Eram hipnotizat de rapiditatea cu care stresul, produs de auzul cuvintelor *ești concediat*, provoacă instantaneu o secreție a hormonului stresului și, două minute mai târziu, întregul corp era schimbat — totul pornind de la două cuvinte.

Acum, folosesc acel indiciu ca să văd cortizolul nu ca pe o moleculă, ci în principal ca pe o amenințare. *Ești concediat* este trimis prin circuitul sângelui ca un sms care aduce o veste proastă. Noi ignoram mesajele în pregătirea medicală pentru că totul era privit printr-o prismă materialistă. Latura umană era secundară. Dar, desigur, *ești concediat* este un mesaj uman, la fel cum sunt mesajele negative despre a fi supraponderal. *Ești gras* sunt două cuvinte pe care nimeni nu vrea să le audă și pot fi la fel de devastatoare sau poate chiar și mai devastatoare decât *ești concediat*.

Hormonii îți resetează corpul

Să privim mai îndeaproape ce face corpul tău cu mesajele care circulă constant prin el. Sunt sute de bucle de feedback și, fiind interconectate, acestea se reglează reciproc. Și atunci, cum le putem reseta într-o manieră simplă și eficace?

Așa cum am menționat deja, cel mai important factor în homeostazie este echilibrul, dar, din perspectivă fiziologică, ce înseamnă echilibrul, exact? Elementele esențiale sunt ciclurile zilnice numite bioritmuri. Procesele care se desfășoară în corp nu sunt aleatorii. Ele sunt ritmice și fiecare ritm este interconectat cu celelalte, ca într-o orologerie imaginară, în care o sută de ceasuri arată aceeași oră chiar dacă ticăie în ritmuri diferite. De exemplu, tensiunea arterială respectă un model oscilant zilnic, crescând și scăzând. Hormonul cortizol urmează ritmul de veghe și somn (deranjarea ciclului acestei substanțe chimice duce la efectele negative ale diferenței de fus orar sau ale lucrului în schimbul de noapte — chiar dacă cei care lucrează noaptea ar putea crede că s-au adaptat la a fi treji când ar trebui să doarmă, nivelurile de cortizol spun altceva). Ciclul menstrual al femeilor depinde de hormoni și, deși cauzele sindromului premenstrual (SPM) nu sunt bine înțelese, cercetătorii au bănuit că explicația ar putea fi o schimbare ciclică a hormonilor însoțită de niște modificări din creier. Având o fiziologie diferită, bărbații depind și ei de hormoni, iar dacă dai o căutare pe Google

după ciclul masculin, vei găsi susținători ai unui ciclu lunar masculin al testosteronului, legat de irascibilitate, excitație sexuală și depresie. Din punct de vedere medical, un asemenea ciclu a fost puțin relatat și încă și mai puțin studiat, dar testosteronul trece într-adevăr printr-un ciclu zilnic, cu un maximum dimineața.

Există o simfonie a hormonilor care curg prin corpul tău, iar când sunt echilibrați reciproc, bioritmurile tale urmează un model natural. Când organismul tău nu mai este în echilibru, nivelurile de hormoni reflectă și acest lucru. Lipsa de somn, de exemplu, întrucât deranjează nivelurile de cortizol, afectează răspunsul la foame, acesta fiind motivul pentru care oamenii care nu dorm bine tind să mănânce mai mult. Acest factor este atât de important, încât pierderea ritmului somnului natural ar putea constitui explicația pentru mâncatul în exces (la oamenii suferinzi de depresie cronică, primul semn al unui atac poate fi somnul neregulat, iar dacă acest lucru este rezolvat imediat, depresia s-ar putea să nu se mai instaleze).

Hormonii au rol de regularizare sau de supraveghere. Ei mențin cele mai importante funcții fiziologice într-o anumită gamă, nici prea sus, nici prea jos. Printre acestea se numără respirația, băutul apei, mâncatul, digestia, metabolismul, eliminarea reziduurilor și experiențele senzoriale prin sunete, atingere, vedere, gust și miros. Toate trebuie autoreglate între limitele corecte. Dacă ți se face subit frică și respirația îți devine rapidă și întretăiată (un semn fizic al reacției luptă sau fugi), un hormon — adrenalina — ți-a forțat inima să funcționeze la limita extrem-superioară. Corpul tău știe că această extremă poate fi menținută în siguranță doar o perioadă scurtă, așa încât adrenalina dispare repede din sistem.

În ce mod sunt hormonii relevanți pentru excesul de greutate? Am discutat deja cum, dacă mănânci prea mult sau mănânci ce nu trebuie, glicemia crește, afectându-ți nivelurile de insulină și creând riscul de contractare a diabetului (deși nici să fii prediabetic nu este sănătos; nu ești ferit de riscuri doar pentru că simptomele nu au apărut încă). Mai deranjantă probabil este grăsimea abdominală care se acumulează în jurul taliei. Simplul fapt că grăsimea este plasată în această regiune a corpului este important. S-a observat că femeile cu grăsime abdominală, înainte de instalarea menopauzei, au o calitate a oaselor și o formare a osaturii inferioare femeilor care au grăsimea depusă în alte regiuni ale corpului.

Pentru ambele sexe, efectul advers al grăsimii abdominale, care abia de curând a intrat în atenția oamenilor de știință, constă în faptul că celulele de grăsime secretă permanent hormoni în circuitul sangvin. În particular, ele introduc leptina, hormonul care crește pofta de mâncare, acesta fiind în mod natural contrabalansat de grelină, hormonul sațietății. S-a constatat că nivelurile leptinei sunt direct proporționale cu greutatea corporală. Cu alte cuvinte, cu cât cântărești mai mult, cu atât mai înfometat te vei simți, ceea ce constituie o ironie crudă, întrucât, desigur, grăsimea corporală ar trebui să fie rezerva naturală pentru perioadele când nu te hrănești. De asemenea, leptina joacă un rol central în metabolizarea grăsimii, iar acest lucru este și el ciclic. Metabolismul grăsimii este cel mai intens la 9–10 ore după ce ai luat cina. Se consideră

că luarea unei gustări înainte de a te duce la culcare deranjează acest ciclu. Îți faci singur rău în două moduri: mâncând când organismul nu are nevoie de așa ceva și inhibându-i capacitatea de a metaboliza grăsimea.

Leptina este, de asemenea, legată de sindromul *dietele nu dau rezultate*. Efectul de recul resimțit după ce oamenii au încheiat o dietă de slăbit și s-au îngrășat la loc, ba chiar au pus câteva kilograme în plus, este legat de nivelul crescut al leptinei. Corpul interpretează dieta de slăbit ca o înfometare, întrucât ambele situații sunt caracterizate printr-o reducere drastică a consumului de calorii. Când perioada de înfometare se termină, nivelurile de leptină cresc pentru a-ți spori foamea, în vreme ce, simultan, metabolismul tău este reglat — tot de către hormoni — ca să transforme mai multă mâncare în grăsime. Trucul de a mânca puțină mâncare cu o oră înainte de masă dă rezultate deoarece determină ciclul leptină/grelină să treacă de la mâncat la metabolism, când foamea este diminuată în mod natural.

Mod de acțiune: Legătura dintre mâncare, dispoziție sufletească și energie

Știința medicală validează ideea potrivit căreia ceea ce mănânci și modul cum te simți sunt conectate printr-o simfonie a hormonilor. Dar tu ești cel mai bun judecător al propriei tale situații. Acum, că ai învățat cum să folosești o scară a apetitului pentru adevăratele tale niveluri de foame, aceasta poate fi legată de modul în care mâncatul îți afectează dispoziția sufletească și nivelul de energie.

În următoarele două săptămâni, ține un jurnal în care să urmărești acești trei factori — iată un model pentru cum ar trebui să arate fiecare pagină:

	Nivel apetit înainte de masă	**Nivel apetit după masă**	**Dispoziție înainte de masă**	**Dispoziție după masă**	**Nivel energie înainte de masă**	**Nivel energie după masă**
Mic dejun						
Prânz						
Cină						

Ca să-ți evaluezi dispoziția sufletească, folosește o scară de la 1 la 10, unde 10 este o stare de bine plină de fericire și bucurie, iar 1 reprezintă sentimente de nefericire profundă sau de suferință emoțională. De asemenea, evaluează-ți nivelurile de energie pe o scară de la 1 la 10, unde 10 indică nivelul cel mai ridicat de energie vibrantă, iar 1 este senzația de epuizare și de oboseală extremă.

Din propria-mi experiență, ținând evidența apetitului, a stării sufletești și a nivelurilor de energie, am început să observ apariția unor șabloane. De exemplu, când am încetat să mai mănânc la nivelurile 4–6 (asociate cu o masă ușoară), aproape întotdeauna mă simțeam plin de energie și mulțumit. Pe de altă parte, dacă mâncam prea mult, observam în mod persistent că mă simțeam cuprins de lene și lipsit de inspirație.

În direcția opusă, dacă așteptam prea mult să mănânc, lăsându-mă să cobor până la

1–2 pe scara apetitului, riscam să devorez masa următoare, ceea ce mă făcea să mă simt obosit sau să devin iritat.

Reține că scrierea unui jurnal constituie un instrument care te va ajuta să îmbunătățești conștientizarea de sine. Nu trebuie decât să observi orice șablon apare, fără să te judeci sau să te critici. Pe măsură ce conștientizarea ta se extinde, vei fi ghidat în mod natural să faci orice schimbări în felul de a mânca, schimbări care să te ajute să te simți mai fericit și mai plin de energie.

Mâncatul în condiții de stres

Este limpede, corpul tău are nevoie de niveluri hormonale normale pentru a rămâne în circuitul bioritmurilor. Dacă bioritmurile au fost dereglate, trebuie să găsești o cale de a le reseta. Din perspectiva dezechilibrului provocat de creșterea în greutate, este util să-i împarți pe oamenii supraponderali în două categorii. Prima categorie are probleme legate de insulină și glicemie. Principala cale de resetare a nivelurilor de insulină este prin intermediul alimentelor consumate, concentrarea pe alimentele naturale și evitarea zahărului rafinat și a altor glucide simple. Voi spune mai multe despre acest subiect în secțiunea dedicată filosofiei alimentare a Centrului Chopra.

A doua categorie de persoane supraponderale are probleme legate de stres. Legătura dintre consumul exagerat de zahăr și scoaterea din echilibru a glicemiei este directă, dar legătura dintre stres și creșterea greutății este indirectă, deoarece implică anumiți hormoni care, la prima vedere, au mai puțin de-a face cu foamea și grăsimea corporală. Chiar și așa, ei sunt integrați în simfonia hormonilor, dat fiind că aceste substanțe chimice nu acționează singure.

Linia de demarcație dintre problemele legate de glicemie și cele legate de stres este vagă, pentru că, indiferent din ce categorie faci parte, din momentul în care începi să acumulezi grăsime corporală în exces, acele celule încep să secrete hormoni care îți afectează glicemia și apetitul. Ți se întâmplă acest lucru și ție?

Chestionar:
Ești o persoană care mănâncă din cauza stresului?

Bifează punctele care se aplică felului în care mănânci și situației generale.

___ Ești femeie? (Femeile sunt mai predispuse să mănânce pe fond de stres. Apelează la mâncare pentru liniștire, în vreme ce bărbații apelează mai des la alcool și la fumat.)

___ Ești o persoană sedentară, care nu face exerciții fizice în mod regulat? (Exercițiile au efectul de a-ți provoca foamea pe termen scurt, dar exercițiile fizice viguroase, efectuate regulat, îți resetează răspunsul la stres.)

___ Ești singur sau izolat social? (Lipsa de suport social înseamnă că nu dispui de un debușeu pentru eliminarea stresurilor zilnice.)

___ Simți nevoia să rontăi ceva când te simți nervos sau neliniștit?

___ Faci față stresului întru totul singur?

___ Stresul și efortul zilnic te fac să adormi greu și să dormi cel puțin 7–8 ore? (Somnul neregulat dereglează ciclul zilnic al cortizolului.)

___ Te trezești înfulecând ceva între mese ca să-ți alungi plictiseala sau să-ți diminuezi presiunea la muncă?
___ Dacă te simți stresat, apelezi imediat la gustări dulci sau cu multă grăsime?
Rezultat: _____

Evaluare

Dacă ai bifat ***1 sau 2 puncte***, probabil că nu ești o persoană care mănâncă în condiții de stres. Nu ai stabilit o buclă de feedback între stresul zilnic și mâncare. Un scor de ***5 până la 8 puncte*** te așază ferm în categoria celor care mănâncă din cauza stresului. Faci față dificultăților vieții cu ajutorul mâncării, iar o buclă de feedback a fost stabilită astfel încât, cu cât apelezi mai mult la mâncare ca să te liniștești, cu atât mai puțin eficientă este mâncarea, ceea ce duce la un consum și mai mare de alimente.

Ce este de făcut?

Pentru a întrerupe ciclul mâncatului pe fond de stres, cheia constă în a trata problema stresului într-o manieră mai bună. Nu te lupta cu apetitul; învață-ți creierul că te poți adapta la reacția de stres mai eficient. Așa cum s-a notat în chestionar, tratarea problemei stresului trebuie să includă selecții din meniul antistres.

Meditație
Yoga
Tehnici de relaxare, inclusiv exerciții de respirație
Somn bun
Exerciții fizice, dacă sunt viguroase și regulate
Legături sociale strânse

Stresul este o cauză atât de importantă în problemele legate de obezitate ale Americii, încât merită o atenție detaliată, așa încât te sfătuiesc să te uiți la secțiunea *Să trecem la nivel personal* de la finalul acestui capitol, în care vei găsi mult mai multe lucruri despre această problemă, care afectează într-un mod mai puțin evident majoritatea oamenilor, chiar și atunci când aceștia cred că duc o viață lipsită de stres.

Mâncatul în condiții de stres constituie un paradox. Pe termen scurt, adrenalina, care declanșează reacția luptă sau fugi, întrerupe funcționarea tractului digestiv și îți diminuează apetitul. *Sunt prea supărat ca să mănânc ceva* este o primă reacție la stres. (Acest lucru este legat chimic de o glandă din creier, hipotalamusul, care secretă hormonul de eliberare a corticotropinei, care spune în esență corpului: *este o situație de urgență și nu e timp pentru mâncat.*) Unii oameni mănâncă agitați și rămân slabi; reacționând exagerat la micile stresuri cotidiene, hormonii îi împiedică să simtă foamea.

Dar, ca o consecință a stresului, datorită hormonului cortizol, care zgândărește apetitul și asigură o motivație puternică, te poți trezi îmboldit să mănânci. După o încăierare sau după o partidă de fotbal, persoana în cauză este atât de încărcată emoțional, încât simte nevoia imperioasă și imediată de a mânca. Nivelurile de cortizol scad în mod natural după ce stresul a trecut, dar, dacă stresul rămâne constant, cu toate

că are un nivel scăzut, mâncatul poate deveni compulsiv. (Îmi amintesc povestea impresionantă a unui bărbat căruia tocmai îi murise soția și care, în durerea lui profundă, a umblat toată noaptea cu mașina pe Autostrada Coastei Pacificului, oprindu-se la toate localurile de la marginea drumului ca să mănânce câte o friptură.)

Deși cercetările în această privință sunt mai puțin clare, se pare că stresul îi face pe oameni să poftească după alimente dulci și grase. Se crede că aceasta este o altă buclă de feedback controlată hormonal, deoarece zahărul și grăsimea par să liniștească acea parte a creierului care reacționează la stres. Există un motiv fiziologic pentru care o felie mare de tort de ciocolată poate aduce liniște. Secretul nu e să mănânci tot mai mult tort de ciocolată ca să rămâi liniștit — asta provoacă un dezastru din perspectiva corpului — ci să te ocupi de stresul care ți-a stricat echilibrul hormonal.

Cu treizeci și cinci de ani în urmă, când îmi făceam educația medicală și am devenit pentru prima oară interesat de așa-numitele pe atunci molecule ale emoției, în fața mea s-a deschis un uluitor peisaj. Hormonii sunt cheia autoreglării, iar conexiunea minte–corp era imposibil de ignorat după ce vedeai cât de spectaculos sunt implicați hormonii în modul cum gândim, cum simțim și cum ne purtăm — și cum mâncam. În paginile anterioare, am analizat cei patru hormoni conectați direct cu mâncatul (leptina, grelina, insulina și adiponectina). Chiar dacă nu joacă un rol central, sunt și alți patru hormoni importanți în chestiunea greutății:

Adrenalina
Cortizolul
Endorfinele
Hormonii tiroidieni

Cei doi hormoni ai stresului, adrenalina și cortizolul, n-au fost deloc legați de greutate până când s-a descoperit că aceștia cresc depunerile de grăsime abdominală. Endorfinele, opiacee naturale produse în creier, funcționează ca niște analgezice. Nivelul lor crește când faci exerciții fizice, când te îndrăgostești, când ai un orgasm sau când consumi mâncăruri condimentate. Nu există nici un mesaj acolo, până când îți dai seama că endorfinele sunt un ingredient din cocteilul de satisfacție al corpului. Ca atare, creșterea și scăderea lor este limpede că se întrepătrund cu imaginea generală a cât de împlinit ești și a ceea ce faci ca să găsești mai multă împlinire.

Nu îți cer să memorezi funcțiile fiecărui hormon în parte — dimpotrivă. Hormonii sunt orchestrați și interdependenți. Ei traduc sentimentele în mesaje chimice pe care celulele le pot înțelege. Este uluitor că acest lucru se întâmplă și nimeni nu știe cum funcționează cu adevărat. De ce trebuie ca o substanță chimică, adrenalina, să te facă să simți teama sau dorința de a fugi? Știința nu poate da un răspuns, dar ideea esențială este că hormonii îți permit să păstrezi o stare de echilibru și liniște interioară, dându-ți totodată posibilitatea unei reacții rapide la orice schimbare din viața ta.

Din perspectiva greutății corporale, asta înseamnă că trebuie să vezi dincolo de un singur hormon al foamei sau hormon al grăsimii, ca să poți asimila imaginea de ansamblu. Descrierea din manuale a hormonilor este prea sumară, fiind totalmente

deconectată de situația umană. Tiroida apare întotdeauna în orice discuție despre metabolism și obezitate. Pentru un endocrinolog, legătura dintre activitatea tiroidei, emoții și metabolism nu este clară. Dar ideea este că o activitate tiroidiană redusă cauzată de depresie sau stres îți va influența metabolismul. Acesta este un exemplu simplu de luare în considerare a imaginii de ansamblu, în care ne gândim la motivul pentru care cineva aflat într-o stare emoțională negativă va trimite corpului semnale hormonale care au un evantai de efecte. (În capitolul despre starea de bine emoțională, alți trei hormoni sunt adăugați la simfonia hormonală.)

Somnul, bioritmul principal

Hormonii ne dau o etichetă pentru cât de interconectate sunt mintea și corpul. Schimbă un bioritm important, iar efectele vor fi resimțite în întregul organism. Acest lucru este cel mai important în cazul somnului, care e bioritmul nostru principal. Așa cum probabil știi, motivul pentru care dormim rămâne un mister. Aproape toate descoperirile făcute în cercetările legate de somn vin de la privarea de somn. Forțează pe cineva să stea treaz și, în scurt timp, apar primele simptome: amorțeala, o coordonare deficitară, ceață mentală și oboseala fizică. Dacă o persoană este forțată să rămână trează mai mult de douăzeci și patru de ore, lucru greu de indus chiar și în condiții de laborator, simptomele devin severe, ducând la halucinații și manifestări fizice haotice ale corpului.

Dat fiind că cercetările legate de somn se efectuează pornind de la privarea de somn, ne aflăm cam în aceeași situație ca și în studiul vitaminelor, care se face prin intermediul deficitelor de vitamine. Eliminarea din alimentație a vitaminei C duce la scorbut, printre alte tulburări, dar asta nu îți spune cum să optimizezi aportul de vitamina C, ceea ce constituie cealaltă jumătate a poveștii, și cu certitudine jumătatea mai importantă pentru viața de zi cu zi.

În ceea ce privește somnul, adevărul trist este că trebuie să începem cu lipsa acestuia, dat fiind că jumătate din adulții americani raportează că nu au dormit bine noaptea în ultima săptămână, iar două treimi sunt de părere că ar trebui să doarmă mai mult. Ce te împiedică să dormi bine? Pentru început:

- Continuarea lucrului acasă
- Anxietatea
- Mâncatul noaptea târziu
- Prea mult zgomot sau prea multă lumină în dormitor
- Diferența de fus orar
- Boala
- Durerile și suferințele minore
- Anumite medicamente
- Întreruperile pentru urinat
- Obiceiurile nesănătoase
- Un istoric al insomniei

• Stresul acumulat

Toți acești factori pot fi legați ușor de mâncatul în exces. Dar, în sine, lipsa de somn strică echilibrul hormonal, iar o consecință este că ți se face foame și, totodată, nu mai poți avea un control asupra alimentației (deoarece scade capacitatea decizională). Ritmurile normale al leptinei, grelinei și cortizolului sunt tulburate. Există și efecte secundare. Lipsa de somn te poate face iritabil sau deprimat, iar asta, la rândul ei, te face să mănânci ca să te simți mai bine.

Poate fi justificat științific că unii oameni sunt programați să fie „păsări de noapte“, nu li se face somn până după miezul nopții și au nevoie să se scoale mai târziu dimineața, în vreme ce alții sunt programați să se culce și să se scoale devreme. Nu s-au efectuat cercetări care să verifice dacă schimbările sunt măcar posibile în cazul unui asemenea bioritm fundamental.

Dar două lucruri sunt indiscutabile. Somnul este ciclic. Somnul este chimic. Dat fiind că este ciclic, trebuie să faci tot ce poți ca să respecți reglarea corpului la ritmurile anotimpurilor și la schimbările trecerii de la lumină la întuneric. Întrucât somnul este un proces chimic, creierul trebuie să secrete anumite substanțe ca să te facă să adormi și să te trezească din nou. Sub nicio formă nu trebuie să influențăm aceste substanțe prin consumarea de alcool, tutun sau droguri. Dar chiar dacă îți dai peste cap orarul de somn printr-o variație mare a rutinei zilnice este ca și cum te-ai oferi voluntar să lucrezi în tura de noapte sau să suferi efectele unei diferențe de fus orar, două lucruri care nu sunt pe placul somnului.

Indicațiile generale pentru obținerea unui somn bun noaptea sunt bine cunoscute și trebuie încercate înainte de a lua în calcul ideea unui început de tulburare a somnului.

Ce poate duce la un somn liniștit?

1. Respectarea unor ore regulate de culcare.

2. Să fie cât mai întuneric posibil în dormitor. Chiar și nivelurile scăzute de lumină activează glanda pineală, o mică regiune din creier care reglează ritmurile diurne în funcție de lumină și întuneric.

3. Să fie cât mai liniște în dormitor. În timpul somnului, intri în perioade în care ești aproape în stare de trezie și chiar niște zgomote minore (ticăitul unui ceas sau picuratul unui robinet de la baie) te pot trezi înainte de vreme.

4. Păstrează o temperatură nu foarte ridicată, deoarece corpul tău se încălzește în pat și prea multă căldură te poate trezi.

5. Elimină orice disconfort. Acestea devin mai evidente când te duci la culcare. O jumătate de aspirină înainte de ora culcării s-ar putea să rezolve problema.

6. Nu fi activ mental timp de o oră înainte de culcare.

7. Nu te culca supărat sau furios.

8. Nu te zvârcoli în pat. Încearcă să te liniștești și așteaptă ca somnul să vină natural.

9. Stabilește-ți ora de culcare în așa fel încât să ai parte de opt ore de somn

neîntrerupt.

10. Dacă ai tendința să te trezești ca să urinezi, nu bea lichide cu două ore înainte de culcare.

11. Trezește-te fără alarmă, permițând ciclului natural de veghe–somn să se reseteze singur.

Dacă ai încercat toate aceste măsuri — nu o singură dată, ci timp de aproape două săptămâni — și tot ai probleme cu adormitul, pe internet găsești o multitudine de sfaturi. Totuși, cercetările curente par întru câtva contradictorii. Se credea că dacă nu poți să dormi noaptea în timpul săptămânii lucrătoare, nu poți recupera dacă dormi mai mult în weekend. De asemenea, se considera că etapele de somn profund și de somn MRO (MRO înseamnă mișcări rapide ale ochilor, observate când cineva visează) pot fi atinse doar în șapte–opt ore de somn neîntrerupt.

Acum se pare că somnul profund și MRO pot fi atinse mult mai repede, astfel încât cercetătorii susțin valoarea unui pui de somn după-amiaza și a recuperării deficitului de somn prin ore de dormit suplimentare. Dar eu aș sublinia că cercetările legate de somn nu pot fi separate de starea noastră psihică, în întregul ei. Nimic nu întrerupe mai rău somnul decât durerea sufletească, stresul, pierderea unei ființe dragi, eșecul, anxietatea, depresia și grijile cotidiene. În cazurile grave de insomnie, trebuie adesea să cauți în alte zone ale vieții tale. Asta am făcut noi cu mâncatul și conștientizarea; somnul și conștientizarea necesită aceeași perspectivă. Sunt aplicabile cam aceleași răspunsuri:

Vei dormi bine dacă ești fericit.

Cu cât ești mai mulțumit, cu atât mai bine vei dormi.

Prea multă inerție și stagnare dăunează somnului; dacă ești activ și faci mișcare, te poate ajuta să dormi.

Când ești leneș și obosit, dormi prost, iar somnul necorespunzător te face și mai leneș și obosit.

Toxinele și recurgerea la medicamente, inclusiv la cele ajutătoare pentru somn, dereglează bioritmurile și adesea provoacă probleme legate de somn.

Nu spun că atunci când ai un acces de insomnie trebuie să îți analizezi întreaga viață. Fii familiarizat cu stresul — tratat în secțiunea *Să trecem la nivel personal* care urmează — și devino mai conștient de ceea ce îți dereglează funcționarea organismului. Să iei măsuri proactive este mult mai bine decât să te transformi într-o victimă și să cauți cu disperare remedii rapide.

În urma unui mic sondaj făcut de mine și de prietenii mei, am găsit câteva metode nevătămătoare care ajută somnul — pentru fiecare dintre ele existând cel puțin o persoană care să se declare mulțumită.

- În primele 5 minute petrecute în pat, trece-ți în revistă ziua. Vizualizează-ți fiecare eveniment important. Simte-te bine cu privire la ziua ta și orice a rămas nefăcut sau nedefinitivat să știi că poți rezolva și mâine. Acest exercițiu diminuează starea

de îngrijorare și ține locul unui sentiment de satisfacție — nimic nu poate fi mai prețios.

- Stai pe spate și ține ochii deschiși. Dacă încep să se închidă, concentrează-te să-i ții deschiși. Acest truc funcționează pentru că este opusul lui *încearcă să adormi*, ceea ce este imposibil.
- Stai perfect nemișcat pe spate. Mușchii sunt paralizați în timpul somnului profund, iar prin imitarea acestei imobilități, creierul este îmboldit să intre în starea de somn.
- Vezi cu ochii minții numărul 100. Dacă imaginea se atenuează sau mintea îți rătăcește, întoarce-te la vizualizarea numărului. Trucul constă aici în faptul că oamenii sunt adesea ținuți treji de gândurile lor. Să vezi o imagine nu este de natură cognitivă — nu există nici cuvinte, nici gânduri. Prin urmare, concentrându-te asupra numărului 100, încetezi să te gândești prea mult la lucruri.

Să trecem la nivel personal:
Cum să rezolvi problema stresului fără să mănânci

Dacă vrei să pui capăt obișnuinței de a mânca atunci când te simți stresat, ai nevoie de o modalitate mai bună de a face față stresului. Este util ca mai întâi să înveți mai multe lucruri despre stres, mai ales, așa-zisul stres al vieții de zi cu zi. Este considerat normal din două motive. Nu este generat de vreun eveniment traumatic, iar tipul de presiune pe care îl simțim cu toții este, în general, de nivel scăzut. În general, trece neobservat. Dar, dacă te găsești în situația în care mănânci fără să fii în stare să numești motivul pentru care ai simțit subit nevoia de a mânca, este posibil să încerci să faci față stresului.

Chiar dacă e liniștitoare, mâncarea nu trebuie să fie principala ta modalitate de a face față stresului și, în mod cert, nu prima la care să apelezi. Trei factori înrăutățesc stresul din viața cotidiană (vezi pagina 217).

Adaptare ineficientă

În câte din următoarele comportamente te încadrezi când ești stresat?

___ Am tendința să mănânc când mă simt stresat.

___ Reacționez emoțional și uneori răbufnesc.

___ Mă simt panicat și sufocat. Trebuie să alung stresul sau să fug de el.

___ Ignor stresul și caut o distracție: mă uit la televizor, navighez pe internet sau joc un joc video.

___ Mă plâng de presiunea la care sunt supus, mai ales față de persoanele care nu-l cauzează.

___ Încerc să atenuez stresul, transferându-l asupra altcuiva.

___ Întorc spatele oamenilor care mă stresează cel mai mult, blocându-i cât mai bine cu putință.

___ Fac față stresului până când am șansa să mă descarc câteva ore mai târziu (de exemplu, mergând la sală, bând un cocteil).

___ Creez și mai multă presiune asupra mea și asupra altora, în ideea că asta mă va face mai puternic și mai competitiv.

Aceste comportamente nu își ating țelul — acela de a diminua efectele dăunătoare ale stresului. Stresul este o buclă de feedback. Inputul este agentul stresor (de exemplu, un termen limită apropiat, un șef nesuferit, un obiectiv de vânzări de neatins); outputul este reacția ta. Ai posibilitatea să intervii oriunde de-a lungul acestei bucle. Cu cât intervii mai conștient, cu atât mai mari sunt șansele de a reduce efectele dăunătoare ale stresului.

După ce am văzut ce nu funcționează, să vedem ce anume dă rezultate.

• Să fii conștient de ceea ce se întâmplă în jurul tău
• Să monitorizezi ceea ce simți înăuntrul tău
• Să nu-ți înăbuși emoțiile
• Să găsești căi pentru a dobândi controlul asupra vieții tale
• Să insiști să-ți scazi stresul acolo unde poți
• Să știi mai multe despre mecanica stresului

Mulțumită autoreglării, corpul tău revine la echilibru după ce survine un stres. Când auzi pocnetul de la eșapamentul unei mașini din apropiere, s-ar putea să tresari, dar, câteva minute mai târziu, nu va mai fi nici un semnal că inima îți bate mai repede sau că tensiunea arterială ți-a crescut. Totuși, acești trei factori se pot acumula în timp și pot împiedica reechilibrarea, împingându-te treptat spre un dezechilibru cronic:

Repetiția
Imprevizibilul
Lipsa de control

Când vine vorba de stresul cronic, acestea sunt cele trei cauze principale, pentru că pot să provoace, literalmente, diferența dintre viață și moarte. Într-un experiment de laborator clasic privind comportamentul animalelor, șoarecii erau plasați pe un grilaj metalic care le provoca un șoc moderat, nu atât de mare cât să le facă rău, dar suficient ca să-i facă să tresară. Aceste șocuri erau administrate aleatoriu, iar șoarecii nu puteau să fugă. Astfel, erau prezenți cei mai răi trei factori: repetiția, imprevizibilul și lipsa de control.

Cu toate că șocurile, luate separat, erau inofensive, șoarecii au cunoscut un declin rapid al sănătății și au murit. Capacitatea organismelor lor de a reveni la homeostazie a fost epuizată. Incapabili să se adapteze, și-au încetat complet funcționarea. Lecția pare clară: stresul de nivel scăzut pare să fie nedăunător, dar, în condiții agravante, duce la o deteriorare a capacității de adaptare.

Dacă vrei să rezolvi în mod conștient problema stresului, descompune-o în

următoarele trei componente și minimizează-le în cadrul buclei tale de feedback.

Repetiția: Când faci iar și iar același lucru, mintea amorțește; în sine, acest lucru este stresant, deoarece are loc o încetare a funcționării. Expus la orice stres repetitiv (de exemplu, ca vânzător, să suni în zadar potențiali clienți, să ai de-a face cu același subaltern incompetent, să suporți comportamentul plictisitor al unui șef), creierul caută o cale de adaptare, apelând la un șablon care-i este familiar. În funcție de temperamentul tău, vei reacționa cu mânie, cu resentimente pline de frustrare, cu plictiseală sau ridicând o barieră mintală — tactica obstrucționării. Aceste mecanisme de adaptare încetează să mai dea rezultate cu timpul, ceea ce face ca stresuri tot mai mici să provoace reacții negative.

După ce ai recunoscut un stres repetitiv, te confrunți cu alte alegeri. Dacă repetiția ți se pare intolerabilă (de exemplu, dacă apare același zgomot iar și iar), pleacă din acel loc. Dacă ești doar un pic plictisit de repetiție, adaugă rutinei tale sare și piper (de exemplu, în loc să asculți aceiași oameni plictisitori, vorbește cu o persoană nouă). Majoritatea oamenilor se află într-o situație intermediară. Nu pot să plece sau să schimbe situația fără să facă valuri. În acest caz, trebuie să lucrezi cu tine însuți. Este util să identifici toate lucrurile sâcâitoare, repetitive, care te irită și să-ți schimbi rutina astfel încât să le elimini sau măcar să le diminuezi. În timp ce observi care anume sunt aceste stresuri repetitive, pentru fiecare fii conștient de modul în care le faci față. Întreabă-te dacă există o cale mai bună și apoi adopt-o.

Imprevizibilul: Acest gen de stres este probabil mai rău decât stresul repetitiv deoarece, când nu poți să prevezi când va surveni următorul lucru neplăcut, rămâi vigilent și temător chiar și atunci când nu se întâmplă. Copiii din familiile în care au loc abuzuri casnice ajung la maturitate persoane hipervigilente. Ei nu pot accepta o stare normală de calm când lucrurile se desfășoară bine pentru că sunt condiționați să vadă asta doar ca pe liniștea de dinaintea furtunii. Se așteaptă întotdeauna să se întâmple ceva rău.

Dacă te uiți mereu peste umăr anticipând ceva rău sau dacă mintea îți este ocupată cu scenarii pesimiste, inamicul tău este imprevizibilul. Dacă stresul tău provine de la o persoană imprevizibilă emoțional, stai departe de ea. Șansele tale de a-i schimba stările capricioase, răbufnirile de furie sau performanțele inconstante la slujbă sunt minime spre nule. Dacă imprevizibilul este provocat de forțe externe, încearcă să le faci mai previzibile sau organizează o strategie de adaptare (așa procedează părinții sugarilor când se scoală noaptea, pe rând, ca să îngrijească bebelușul care plânge). Să te lași pradă sentimentelor de anxietate și teamă este cel mai rău lucru pe care-l poți face. Înarmează-te cu scenarii care se potrivesc rezonabil cu următoarea turnură a evenimentelor, fără să-ți lași imaginația să zburde; astfel le reduci impactul. Așa sunt antrenați

pompierii și polițiștii ca să facă față multor tipuri de situații, astfel încât să nu fie nevoiți să improvizeze la locul faptei.

Lipsa de control: Eu îl consider cel mai rău factor în cadrul stresului. Este important să deții controlul asupra vieții tale; este probabil motivul principal pentru care oamenii își încep propriile afaceri sau, tot mai des, aleg să trăiască singuri. Tipurile de personalitate îndrăgostite de control merg și mai departe, încercând să gestioneze fiecare detaliu din viața lor, ca să nu mai vorbim de oamenii din jurul lor. Totuși, pentru oricine, lipsa de control creează frustrare și un sentiment de neajutorare. Nu face bine să devii, pur și simplu, pasiv, dat fiind că frustrarea reprimată prezintă propriul set de probleme.

Cel mai bun remediu este să-ți afirmi controlul acolo unde contează. Nu poți să-i spui șefului tău unde să se ducă și nu poți să întorci spatele sarcinilor de serviciu. În schimb, impune-ți punctul de vedere acolo unde controlul este posibil:

Insistă asupra respectului din partea celorlalți.
Cere un mediu de lucru onorabil.
Oferă-le celorlalți libertatea și cere reciprocitate.
Fă lucrurile la care te pricepi cel mai bine.
Asumă-ți un volum de lucru care să nu te împovăreze excesiv.
Cere recompense bănești în conformitate cu realizările tale.
Insistă pentru un minimum de sarcini inutile.
Nu fi prizonierul unor standarde perfecționiste.
Primește criticile, dacă trebuie, în particular.
Insistă să nu fii niciodată atacat personal.
Fă alianțe în care poți să ai încredere, fără riscul de a fi trădat.
Cere să fii prețuit pentru cunoștințele și experiența pe care le ai.

Formulările din această listă se concentrează pe locul de muncă, însă aceleași valori se aplică și acasă sau cu prietenii. Când reflectezi asupra fiecărei probleme, gândește-te dacă ai lăsat lucrurile să alunece până la punctul de a fi stresante. Dacă este așa, ia măsuri corective. Meriți să fii în măsură să-ți scrii propria poveste, iar a deține controlul este un element important al oricărei povești.

Trebuie să discutăm mai pe larg despre stresul la muncă. Activitatea modernă, ca și viața modernă în general, este organizată astfel încât să submineze sentimentul individual al deținerii controlului. Având forțe uriașe împotriva ta, de la necesitatea obținerii de profituri corporatiste la reducerile de personal și scăderea siguranței unei pensii, nevoia ta de a-ți afirma controlul devine mai mare. Nu e vorba de control de dragul controlului sau ca să se demonstreze cine e masculul alfa. Este vorba de control ca mijloc de reducere a presiunilor cotidiene. Când poți să înfăptuiești asta, deschizi terenul pentru o abordare mult mai conștientă a vieții. Pe de altă parte, dacă abordezi presiunile

în mod inconștient, conștientizarea ta va deveni limitată, ceea ce duce și la o restrângere a posibilităților pentru viitorul tău.

Până acum am vorbit despre stresul care te afectează, dar există de asemenea momente când tu ai putea contribui la stresul altora. Este bine să îți concentrezi o parte din atenție și la limitarea stresului pe care l-ai putea cauza. O persoană conștientă își asumă responsabilitatea pentru ambele sensuri ale stresului. Trebuie doar să-ți amintești că stresul este o buclă de feedback și, cu cât poți să faci mai mult ca să-ți ameliorezi inputul, cu atât mai multe beneficii vei primi în schimb.

Creezi un stres inutil în viața altora dacă te complaci în următoarele comportamente:

Ești exigent, critic și perfecționist — rețeta perfectă pentru stres.

Dai ordine capricioase și ești predispus la schimbări imprevizibile

Arăți lipsă de respect față de alți colegi de serviciu și/sau față de activitatea lor.

Creezi un mediu de lucru nedemn (de exemplu, un loc unde se practică înjurăturile, bârfele și remarcile sexuale).

Nu le oferi altora propriul spațiu.

Transferi altora sarcinile tale de serviciu doar pentru că poți.

Îi împovărezi pe ceilalți cu problemele tale personale, de care ar trebui să te ocupi doar tu.

Critici un subaltern în public.

Faci atacuri personale.

Nu ești o persoană de încredere.

Te complaci în trădări mărunte.

Nu prețuiești la adevărata valoare experiența și cunoștințele altor colegi.

Acestea sunt mai mult decât niște comportamente rele. Ele declanșează reacții de stres la alți oameni, care sunt ușor de recunoscut, pentru că, dacă tu ai fi în locul lor, ar avea același efect asupra ta. Este un mit că o atitudine intransigentă, tacticile conflictuale și o presiune constantă cresc productivitatea. Cele mai bune locuri de muncă lasă oamenilor spațiu de desfășurare, încurajează creativitatea, permit angajaților să-și definească orele de lucru, atribuie sarcinile în conformitate cu aptitudinile angajaților și creează o atmosferă de respect general.

Semnele stresului pot fi subtile, dar, când acorzi atenția cuvenită, ele devin inconfundabile. Să spunem că ai putea să-i stresezi pe alții, concentrându-ne și de data asta pe locul de muncă, știind că aceleași semne ar putea exista și acasă. Oamenii nu sunt fericiți să-ți fie subalterni. Evită contactul vizual direct. Nu-și îndeplinesc sarcinile sau trag chiulul în timpul orelor de program. Par agitați în prezența ta. Când intri într-un birou sau soliciți un lucru cuiva, atmosfera devine tăcută și tensionată. Oamenii opun o rezistență tăcută la a-ți da ceea ce le ceri — trebuie să o faci a doua oară și chiar și atunci sunt întârzieri. Cei din

subordinea ta găsesc tot felul de pretexte sau și-au pierdut motivația de a da rezultate bune în muncă. (Pune în loc de *subalterni*, *copiii tăi* sau *soția ta* și vei vedea cât de multe din cele menționate mai sus se aplică și vieții de familie.) Dacă nu te identifici cu postura de șef, poate că e altcineva din viața ta care te face să te comporți în aceste moduri.

Toate aceste simptome sunt evidente. Nu contează dacă ești CEO la o corporație multinațională sau un tată care stă în capul mesei la cină. Stresul este o amenințare în orice situație, de aceea este nevoie să dedicăm următorul capitol opusului stresului, țelul dezirabil al stării de bine emoționale.

Starea de bine emoțională
Este o alegere

Elemente de forță

- Când devii mai conștient, poți să faci alegeri mai bune. Alegerile îți pot spori sau îți pot diminua starea de bine emoțională.
- Ca și corpul tău, mintea trimite semnale despre starea ei generală. Semnalele conștientizării mentale sunt: fericirea/suferința, dragostea/teama, compasiunea/egoismul, liniștea (calmul)/lipsa de liniște.
- Esențial pentru fericire este să faci în așa fel încât fiecare zi să fie fericită.
- Oamenii care spun că sunt fericiți au o trăsătură comună: iau legătura în mod activ cu prietenii și cu cei dragi măcar o oră sau două pe zi.
- Totuși, nu există niciun program fix pentru asigurarea fericirii, pentru că aceasta nu poate fi cuantificată. Experiențele de plăcere și suferință, care pot fi cuantificate, nu înseamnă același lucru cu fericirea.
- Într-o stare de vigilență tihnită, mintea este echilibrată și deschisă la schimbările constante aduse de viață.

Când aduci conștientizare în fiecare aspect al vieții tale, vei culege beneficii, deoarece conștientizarea îți spune cum te descurci. Este un tip de radar infailibil, dacă îl pornești. Conștientizarea îți permite să decelezi ce faci, cum te simți, de ce te temi, ce speri și ce-ți dorești — într-adevăr, tot ce înseamnă viața ta. Este tragic că atât de mulți oameni refuză conștientizarea sau se concentrează pe stările nefericite, cum ar fi anxietatea și depresia, care afectează milioane de oameni. Obezitatea este o stare mentală nefericită în aceeași măsură în care este o stare corporală nefericită.

Conștientizarea este scoasă din funcțiune când trăiești în următoarele circumstanțe:

Acționezi inconștient, pe baza unor obișnuințe și comportamente reflexe.
Îi lași pe alții să dețină controlul asupra vieții tale.
Te simți victimizat și blocat emoțional.
Te izolezi și nu ai legături strânse cu alții.
Acționezi cu pasivitate și resemnat în fața lucrurilor care te fac nefericit.
Nu prea știi ce îți dorești cu adevărat.

Ultimul punct este atât de important, încât toată această carte se bazează pe ajungerea la o mai bună înțelegere a acestui aspect. Trebuie să știi ce anume îți dorești.

Altfel, ajungi o frunză în vânt. Sau viața ta este canalizată în direcții indezirabile. Așa cum am stabilit deja, prea mulți oameni recurg la mâncare când, de fapt, le e foame de atenție, apreciere, dragoste și afecțiune. Ceea ce-și doresc cu adevărat este redirecționat.

Mintea umană este incredibil de complexă, dar furnizează niște stări fundamentale care planează asupra tuturor gândurilor și sentimentelor pe care le ai în cursul unei zilei, așa cum un mozaic de marmură generează o imagine, și nu un talmeș-balmeș de pietricele colorate. Semnalele trimise de minte funcționează la fel ca semnalele de confort și de disconfort ale corpului. Când ești conștient mental, semnalele principale sunt următoarele:

Fericire/Suferință
Dragoste/Teamă
Compasiune/Egoism
Liniște (calm)/Lipsă de liniște

La stânga sunt mesajele care duc la o stare de bine emoțională. La dreapta sunt mesajele care te împiedică să ai o stare de bine. Ai de ales în care parte a ecuației vrei să trăiești. Găsirea stării de bine nu se întâmplă de la sine.

Cea mai bună dintre toate deprinderile: conștientizarea de sine

Când monitorizezi mesajele trimise de mintea ta, practici conștientizarea de sine. Este inclusă și conștientizarea corporală, așa cum și trebuie să fie dacă țelul tău este să stabilești legătura dintre minte și corp. Exact ca atunci când te acordezi la corpul tău ca să-i primești mesajele, conștientizarea de sine se acordează la lumea ta interioară. După ce ai căpătat această deprindere, devine o a doua natură. În orice moment al zilei, poți să te întrebi:

Sunt fericit sau sufăr?
Simt dragoste sau teamă?
Sunt plin de compasiune sau egoist?
Sunt liniștit sau am o stare de neliniște?

Viețile oamenilor s-ar transforma dacă și-ar pune aceste întrebări fundamentale — atunci, de ce nu și le pun? Răspunsul nu e un secret. Deprinderea de a te acorda la lumea emoțiilor ridică obstacole pentru noi toți. Dacă în momentul ăsta ai fi în fața mea și ți-aș spune: *verifică înăuntrul tău și spune-mi ce simți,* experiența îmi relevă că se pot întâmpla tot felul de lucruri:

S-ar putea să te opui și să refuzi să privești în interiorul tău.
S-ar putea să-ți fie prea teamă de ceea ce vei vedea în tine.
Ai putea primi un mesaj fals, bazat pe ceea ce crezi că ar trebui să simți.
S-ar putea să simți două lucruri deodată și să nu fii sigur care e cel adevărat.
S-ar putea să devii emotiv pentru că ești inundat de sentimente și amintiri neașteptate.

Psihologii atribuie etichete obstacolelor care ne împiedică să ne simțim confortabil cu ceea ce ne spun mințile noastre: negare, reprimare, nevroză, obsesie, anxietate — lista este foarte lungă. Dar, dacă practici conștientizarea de sine, poți să penetrezi prin ceața mentală, chiar dacă ți se pare densă. Ca să luăm doar o pereche mintală, să zicem că verifici să vezi dacă simți dragoste sau teamă. Deși sunt cuvinte simple, în spatele lor se află o lume de experiențe interioare. Dacă *dragoste* ar însemna doar idilă și *teamă*, ar însemna doar să te simți înspăimântat, majoritatea oamenilor n-ar avea prea mult de câștigat când s-ar acorda cu stările lor lăuntrice. Așa încât hai să aplicăm mai multă conștientizare de sine și să vedem ce poate însemna dragostea:

Să știi că există o grijă reciprocă: ești iubit și iubești în același timp.
Să te bucuri de ceea ce faci.
Să apreciezi situația în care te afli.
Să te simți bine cu privire la cine ești.
Să ai o relație de dragoste stabilă.
Să simți că viața ta este vibrantă și stimulatoare.
Să trăiești o legătură profundă cu un gen superior de iubire.

Dacă te oprești un moment și te concentrezi asupra conștientizării tale, vei ști dacă trăiești aceste lucruri, care fac ca dragostea să fie mai extinsă și mai profundă. Nu e vorba doar să simți o iubire romanțioasă. Oamenii care pot da răspunsuri pozitive la fiecare dintre aceste aspecte au muncit ca să ajungă acolo. Au scris o poveste de viață care include dragostea, au găsit curajul de a privi la opusul iubirii, care este teama, și apoi au făcut alegeri care i-au scos din teamă.

De asemenea, frica înseamnă mai mult decât să te simți înfricoșat sau temător. Frica se referă la următoarele:

Să te simți în nesiguranță.
Să nu ai încredere în ceea ce se întâmplă.
Să-ți fie teamă că nu te vei conecta niciodată cu alții.
Să te consideri nevrednic.
Să te plasezi în postura unei victime.
Să nu vezi nicio alegere bună, să te simți neajutorat și neputincios.
Să fii înconjurat de oameni care te pot domina și controla.
Să-i vezi pe alți ca pe niște inamici sau adversari.
Să fii neliniștit în privința viitorului.

Dragostea rezolvă teama. Iată de ce poți să faci alegeri care te scot din starea de teamă și te duc în iubire. Dacă mintea ar fi altfel aranjată, dragostea n-ar mai fi răspunsul. Teama ar fi ca o pată galbenă pe un șervet din olandă pe care îl albești și lasă o zonă decolorată. Teama este mai mult decât o teamă. Este o stare mentală care blochează starea de bine. Prin urmare, starea de bine, incluzând iubirea, crește când alegi să părăsești teama.

Întrucât aceasta este o carte referitoare la legătura dintre minte și corp, am discutat

despre buclele de feedback și, la fel cum foamea este o parte a unei bucle de feedback împreună cu sațietatea, dragostea se află pe aceeași buclă de feedback cu teama. Dacă bucla de feedback este deformată — însemnând că ceva a mers prost în privința inputului sau a outputului — întreaga situație se schimbă. Gândește-te cât de simplu ar trebui să fie mecanismul. Vrei să fii iubit, așa că te îndrepți spre cineva care te poate iubi și ceri ceea ce îți dorești. Bebelușii și copiii mici nu au probleme să ceară iubirea mamei lor. Ei vor să fie liniștiți, îmbrățișați, alinați și să li se spună că mămica îi iubește.

Ca adulți, constatăm că e ușor să facem o problemă din această buclă de feedback. Nu cerem dragostea. Sau o cerem, dar o cerem unei persoane nepotrivite, care nu este în măsură să ne ofere ceea ce dorim. Deviem dragostea în surogate cum sunt câștigarea de bani sau dobândirea de bunuri. Într-un cuvânt, validarea profundă pe care o aduce dragostea ne scapă cumva și, cu cât trăim mai mult fără ea, cu atât mai mult ne temem că nu vom găsi niciodată dragostea. Că vom sfârși neiubiți și de neiubit.

Dacă te poți identifica cu o iubire mai puțin decât satisfăcătoare, găsirea unei soluții este imperios necesară. Chiar dacă te simți amorțit, plictisit, părăsit, singuratic sau în orice altă stare care blochează dragostea, răspunsul e întotdeauna conștientizarea de sine, pentru că ceea ce te reține este o buclă de feedback mental. Îmi dau seama că oamenii tind să externalizeze dragostea. Există fantezia că totul va fi perfect după ce-l vei găsi pe cel ales. Dar soluția pentru a-l găsi pe cel ales este ca tu să fii acela. Trebuie să analizezi bucla de feedback din interiorul tău și să schimbi teama în dragoste. Când se întâmplă asta, situația externă se va schimba în mod automat. Chiar dacă cel ales nu apare printr-o minune mâine, revenind la o stare normală și sănătoasă de iubire înăuntrul tău, nu o să te mai simți atât de anxios cu privire la fantezia ta referitoare la sufletul pereche ideal. O descreștere a anxietății este un pas către iubire.

Ce te va face fericit?

Starea de bine nu e același lucru cu fericirea și, dacă ar fi să dăm crezare sondajelor de opinie, cel puțin 70% dintre americani, și adesea considerabil mai mulți, afirmă că sunt fericiți. Dar, în mare parte, este vorba de un răspuns automat, lucrul pe care ceilalți se așteaptă să-l spui. Când lucrurile sunt cercetate mai profund, mai puțin de o treime dintre americani prosperă cu adevărat, aceasta combinând satisfacțiile interioare cu cele exterioare. Celelalte două treimi doar se descurcă onorabil sau simt că situația lor se deteriorează. Deși crizele economice joacă un rol, principalul motiv pentru care oamenii sunt nefericiți este că nu au găsit o cale de a fi fericiți. Fericirea umană este un țel cu care toată lumea este de acord, dar cum să-l atingem rămâne un mister. Să cercetăm descoperirile cele mai de încredere, preluate din cercetările psihologice din ultimii ani.

Ingredientele fericirii: Ce spun cercetările?

Din punctul de vedere al psihologilor, fericirea personală depinde de câteva

condiții generale și fundamentale:

1. Nu te mulțumești cu nefericirea ca un dat al sorții. Cam jumătate din fericirea generală depinde de alegerea personală, nu de gene sau de circumstanțe.

2. Ai siguranță materială. Sărăcia contribuie considerabil la nefericire, așa încât este important să fii confortabil din punct de vedere financiar. Totuși, dincolo de un anumit punct, să ai mai mulți bani nu îți crește fericirea. Bogații nu sunt cu toții fericiți și ei sunt de multe ori mai nefericiți decât cineva cu venituri mai mici.

3. Încearcă să fii fericit astăzi, aici și acum. Dacă există o formulă pentru o viață fericită, ea constă în a face din fiecare zi una fericită. Împlinirea amânată este o împlinire negată.

4. Rămâi conectat. Oamenii cei mai fericiți își petrec în mod activ o oră sau două pe zi în contact cu cei dragi. Vorbesc la telefon, trimit e-mailuri sau sms-uri. Nu iau ca de la sine înțeles sentimentul de conectare.

5. Nu ai suferințe fizice. S-a constatat că suferința cronică este o stare care este dificil, dacă nu imposibil, de învins psihologic. Același lucru este valabil pentru depresie, considerată unul dintre inamicii principali ai fericirii deoarece nu există nicio modalitate pozitivă de adaptare la ea.

6. Fiecare persoană pare să aibă un nivel standard pentru fericire, un fel de valoare de referință emoțională. Un eveniment fericit sau trist te îndepărtează de acea valoare de referință, dar rareori acest lucru este permanent. În decurs de șase luni, aproape oricine revine la valoarea de referință, simțindu-se cam la fel de fericit cum se simțea înainte să survină acel eveniment pozitiv sau negativ.

Este o listă destul de săracă, dar domeniul psihologiei pozitive, care studiază fericirea în locul tulburărilor mintale, este încă nou, iar descoperirile sale nu au dus la un consens. Totuși, unele studii importante par să ajungă la concluzia comună potrivit căreia cei mai mulți oameni nu se pricep să prezică ce anume îi va face fericiți. Ei încearcă să se căsătorească, să aibă copii sau să ajungă bogați și celebri. Totuși, când lucrurile dorite sosesc, realitatea nu se potrivește cu așteptările. De exemplu, creșterea unui bebeluș este unul dintre cele mai mari stresuri din viața noilor mămici.

O altă descoperire mai puțin pozitivă este faptul că fericirea permanentă ar putea fi o iluzie. Unii psihologi ne sfătuiesc să țintim spre o stare de mulțumire stabilă. Momentele de fericire vin și pleacă. Sunt imprevizibile și, dat fiind că ne pricepem atât de puțin să prezicem ce anume ne va face fericiți, cel mai bine este să nu construim un plan pentru fericire care în final să nu reușească. Ne împiedicăm de fericire așa cum ne împiedicăm de mobilă pe întuneric și este realist să trăim cu imprevizibilul.

Eu găsesc această atitudine sumbră și obtuză. Ea contrazice tradițiile de

înțelepciune ale lumii, atât pe cele orientale cât și pe cele occidentale. Când Iisus le spunea învățăceilor că împărăția cerurilor se află înăuntrul lor, el le arăta o cale spre o fericire de ordin superior. Raiul este o stare de fericire, iar motivul pentru care nu reușim să atingem o stare de fericire este că nu ne-am găsit calea interioară corectă. În tradiția vedică a Indiei, conștiința însăși este impregnată de fericire sau *ananda*. Ne conectăm în mod natural la fericire pentru că ea există în conștiința noastră. Dacă nu ne simțim fericiți, ceva a blocat calea și toate blocajele sunt în noi înșine. Din nou, trebuie găsită o cale interioară.

Până la un punct, psihologii nu pot fi decât miopi, dacă ei înșiși nu au găsit calea spre starea de bine. Să înțelegi mecanica psihologiei umane nu este același lucru cu a o trăi. Să trăiești într-o stare de bine înseamnă că mergi pe calea conștientizării de sine. Înțelegerea intelectuală te ajută pe acest drum, firește, dar adevărul este că lucrul de care au nevoie cei mai mulți oameni este o consiliere, nu fapte. Au nevoie să li se arate cum să evolueze și să se dezvolte, cum să învingă obstacolele interioare și, la nivel fundamental, cum să descopere ceea ce își doresc cu adevărat.

Cum să ajungem de aici acolo

Când transformi mâncatul inconștient într-unul conștient, următoarea etapă — viața conștientă — nu e departe. Din momentul în care faci alegeri noi, fericirea poate fi împletită în fiecare aspect al vieții. Îți stă la îndemână să fii capabil să controlezi cât de fericit sau de nefericit ești, dar trebuie să-ți extinzi conștientizarea de-a lungul acestui drum. Mulți oameni încearcă să devină mai fericiți alegând mai multă plăcere și mai puțină suferință. Aceasta poate părea o strategie aplicabilă, dar nu este. Voi explica pe larg de ce.

În organismul uman, există hormoni conectați direct de experiența plăcerii. În capitolul anterior am menționat endorfinele, analgezicele naturale ale creierului. Alți trei hormoni pot fi adăugați pentru a explica ce anume ne face să ne simțim bine:

Serotonina
Dopamina
Oxitocina

Conform opiniei generale, aceștia sunt printre cei mai interesanți hormoni deoarece ne vorbesc despre procesele fundamentale din creier, deținând cheia spre lumea stărilor sufletești și a emoțiilor așa cum o văd numeroși specialiști în neuroștiință. Doi dintre acești hormoni, serotonina și dopamina, aparțin de asemenea și clasei neurotransmițătoarelor, care permit celulelor nervoase să comunice între ele peste intervalele care le separă, sinapsele. De fapt, aceste molecule specializate transpun gândurile și stările sufletești în formă chimică, permițându-le să comunice — printr-o rețea complexă de interacțiuni — cu restul corpului. Când spun că trilioane de celule trag cu urechea la ce le spune mintea, acest lucru se întâmplă în mare parte prin intermediul multor tipuri de molecule mesager, cum au fost numite inițial.

Pe de altă parte, legătura cu stările mentale este puternică. Aceasta ne-ar putea face să sperăm că, manevrând anumite substanțe chimice din creier, fericirea devine accesibilă. Serotonina a fost identificată ca fiind un jucător principal în crearea senzației de bine a unei persoane, în vreme ce dezechilibrele sunt asociate cu depresia. (S-a crezut multă vreme că antidepresivele cele mai populare ajută la reglarea serotoninei din creier, de unde și denumirea lor: inhibitori selectivi ai recaptării serotoninei [ISRS]. Ideea de bază era că în creierul persoanelor deprimate prea multă serotonină era reabsorbită, provocând un nivel emoțional epuizat, iar luarea unui antidepresiv corecta acest dezechilibru.)

Dopamina este asociată cu sentimentele bune pe care le avem când obținem un succes sau primim ceea ce dorim. Unii oameni excelează în găsirea de recompense din ceea ce realizează, iar la acești indivizi animați de ideea de recompensă, nivelurile de dopamină sunt ridicate. (Drogurile care provoacă dependență, precum cocaina, își datorează acțiunea modului în care afectează sistemul dopaminei.) Oxitocina, care a fost denumită popular hormonul iubirii, este asociată cu orgasmele sexuale și legăturile sociale — de exemplu, la femeile care au născut de curând, nivelurile de oxitocină sunt mari.

Pe de altă parte, fericirea nu este de natură chimică. Cineva ar putea descoperi că un drog precum cocaina oferă o stare de fericire incredibilă, care este indusă chimic. Dar consumul de cocaină dereglează delicatul echilibru chimic al creierului și, după un timp scurt, dacă se instalează dependența, persoana descoperă că drogul s-a transformat într-o închisoare chinuitoare. În viața normală, putem să ne oferim momente de plăcere, dar ele nu pot fi susținute chimic. Este de ajuns să analizăm mai atent cei trei hormoni pe care tocmai i-am prezentat, ca să vedem că nu există o cale chimică simplă spre fericire.

Să luăm serotonina și dopamina, care pot fi găsite în cantități minuscule ori de câte ori cineva se simte bine în legătură cu viața lui. Acești hormoni complecși se conectează cu toți ceilalți hormoni, ca să nu mai pomenim de o duzină de alți neurotransmițători și peste cincizeci de molecule similare numite peptide. Legăturile se extind pretutindeni, la somn, poftă de mâncare, digestie și stres. Nu este o simplă metaforă când vorbim despre o simfonie a hormonilor. De remarcat că poți să mănânci ceva delicios (o experiență plăcută), simțindu-te, totodată, vinovat (o experiență neplăcută).

Există dovezi că, dacă ai un dezechilibru hormonal care implică serotonina și dopamina, starea ta sufletească poate fi drastic afectată (deși vechea idee potrivit căreia serotonina ar fi principalul actor în depresie a fost discreditată, ceea ce explică de ce la mulți oameni antidepresivele nu au efect și în analiza finală s-ar putea să nu fie mai bune decât niște pastile placebo). Dar mult mai important este faptul că mintea declanșează chimia corporală. Dacă faci alegeri proaste — iar alegerea este un proces mental — urmează efectele negative asupra corpului.

Iată un exemplu. Imaginează-te la volanul unei mașini. Te grăbești, așa că ții o

mână pe volan, iar cu cealaltă mănânci un sendviș. În același timp, vorbești la telefonul celular — oricine a luat de curând un taxi într-un oraș mare l-a văzut probabil pe taximetrist făcând toate cele trei lucruri deodată. Neatent cum ești, nu lipsește mult să dai peste un biciclist sau să treci pe lumina roșie a semaforului. Trei lucruri s-au întâmplat simultan:

Ai mâncat inconștient.
I-ai dat minții prea multe sarcini dintr-odată.
Ai ajuns într-un incident stresant.

La nivelul hormonilor, toate aceste lucruri contează; ele devin parte a chimiei tale corporale. Deși un endocrinolog poate separa și izola fiecare hormon și să-i numească funcția, în viața reală nu există o asemenea precizie. Un lucru se împletește cu altul. Stresul, pofta de mâncare, digestia, grăsimea abdominală, dispoziția sufletească — nu există o graniță strică între ele. Chimia creierului spune povestea. Nu poți să duci o viață fericită folosind formula *mai multă plăcere, mai puțină durere*, deoarece toate stările minții și ale corpului se amestecă unele cu altele.

Un model pentru fericire

Să lăsăm deoparte chimia. Substanțele chimice sunt doar niște amprente care ne arată unde a fost mintea. Iată de ce mâncatul conștient funcționează atât de bine — controlezi adevăratul întrerupător din spatele conexiunii minte–corp. Fericirea este o formă extinsă a conștientizării — același întrerupător are mult mai multe funcții decât mâncatul. Traiul conștient nu este cel mai elegant dintre termeni, dar îți spune ceea ce ai nevoie să știi, după cum urmează:

Cum duce conștientizarea la fericire

Conștientizarea îți spune ce se întâmplă în realitate.
Când știi ce se întâmplă, te poți concentra asupra unei soluții.
Soluțiile sunt o chestiune de alegere.
Să faci alegeri corecte duce la o nouă mesagerie chimică.
Noua mesagerie se imprimă sub forma unor căi noi în creier.
Căile pentru fericire sunt la fel de ușor de imprimat ca și căile pentru nefericire.

Din păcate, foarte puțini oameni cunosc această ultimă afirmație, și anume că este la fel de ușor să creezi căi pentru fericire ca și pentru nefericire. Le scapă această idee vitală sau n-au învățat-o niciodată, pentru că vechile deprinderi, condiționarea, amintirile, prejudecățile, credințele și egoul creează o ceață a iluziilor. Rătăcind printr-o astfel de ceață, oamenii nu pot fi învinuiți că nu reușesc să-și dea seama cum să-și rezolve problemele.

Din perspectiva stării de bine, ne putem croi drum prin această ceață analizând de ce anume ne este foame, ceea ce constituie primul pas al procesului prin care putem deveni fericiți: să fim conștienți de ceea ce se întâmplă cu adevărat. Nu poți să știi ce se întâmplă cu adevărat dacă nu ești atent. Conștientizarea îți va spune dacă vrei:

Confort, siguranță, securitate
Dragoste și afecțiune
Sentimentul apartenenței
Realizare, succes, împlinire
Stimă de sine
Exprimare creativă
Semnificație și scop

Am alcătuit lista pe baza celor mai fundamentale și celor mai rafinate nevoi ale vieții umane. Analizând modul în care oamenii răspund la propriile lor nevoi, se observă că, în condiții de stres — care include lipsa de împlinire — oamenii se întorc la nevoile de bază. Fie că te duci repede acasă ca să te asiguri că cineva te iubește sau îți construiești o casă mai mare ca să te simți important, în sinea ta te retragi ca să găsești elementele fundamentale de confort, siguranță și securitate. Unde e locul mâncării? La aceleași niveluri de bază.

Să înfățișezi fericirea ca o ierarhie a nevoilor — o frază devenită celebră datorită psihologului Abraham Maslow cu decenii în urmă — are logică. Mogulul de la Hollywood, nesigur pe el, care dorește să locuiască într-o vilă uriașă, frumosul manechin de modă care în secret se dedă la chiolhanuri alimentare, părintele care-și face în permanență griji pentru copiii plecați de acasă — în feluri diferite, toți caută confort, siguranță și securitate atunci când întâmpină frustrări în încercarea de a-și împlini nevoile de nivel superior. Dar simfonia hormonilor ar trebui să ne aducă aminte că toate nevoile noastre sunt împlinite — sau ignorate — într-o „supă“ chimică complexă, care reflectă cât de complicată va fi mereu mintea omenească.

Din fericire, dacă te ocupi de nevoile superioare, n-o să fii constrâns să te retragi la cele inferioare. Stima de sine îți permite să te uiți la o ciocolată și să spui, *nu trebuie să-mi fac așa ceva mie*. Creativitatea îți umple ziua cu suficiente împliniri ca să nu ai motive să rontăi ceva din plictiseală. Semnificația și scopul anulează sentimentele de goliciune interioară pe care oamenii încearcă zadarnic să le umple mâncând în exces. Dacă ți-ai împlinit nevoile superioare, singurele motive pentru care s-ar putea să crești în greutate sunt două: ori ai trecut cu vederea o foame dureroasă, ori ai încetat să mai fii atent. Ambele sunt scăpări ale conștientizării, iar readucerea conștientizării la ceea ce se întâmplă va începe să rezolve problema.

Mod de acțiune:
Un inventar al nevoilor

Un inventar sincer al nevoilor tale și al modului în care le împlinești te va ajuta mult să fii mai conștient. Ia cele șapte nevoi amintite la pagina 241 și încearcă să evaluezi cât de bine te ocupi de fiecare în parte pe o scară care începe cu foarte bine și se încheie cu foarte prost. Dacă ideea de a-ți face un astfel de inventar te neliniștește, amintește-ți că nu poți să schimbi lucrurile pe care nu le conștientizezi și toată povestea se referă la o schimbare în direcție pozitivă.

În continuare, precizează ce anume faci ca să îți satisfaci respectivele nevoi. Dă-ți sugestii despre cum ai putea să te descurci mai bine. Asta te va conecta cu ceea ce se întâmplă cu adevărat și, pe baza acestei conștientizări, vei fi început procesul de descoperire a adevăratei stări de bine.

Nevoia nr. 1: *Confort, siguranță, securitate*

Mă descurc:
Foarte bine Mediu Submediu Necorespunzător

Mă ocup de această nevoie prin următoarele:

_ _
_ _

(Exemple: Am o casă, am un partener de viață de încredere, am venituri sigure, locuiesc într-o zonă a orașului lipsită de riscuri, mi-am făcut o asigurare, economisesc pentru pensie.)

Aș putea să mă ocup mai bine de această nevoie prin următoarele: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
_ _
(Folosește exemplele anterioare ca elemente de orientare — cum aș putea să le îmbunătățesc pe fiecare în parte?)

Nevoia nr. 2: *Dragoste și afecțiune*

Mă descurc:
Foarte bine Mediu Submediu Necorespunzător

Mă ocup de această nevoie prin următoarele:

_ _
_ _

(Exemple: Un partener de viață iubitor, prieteni apropiați, o familie în care afecțiunea este exprimată deschis, sunt apreciat pentru faptele bune, servicii, compasiune, cred în dragostea lui Dumnezeu.)

Aș putea să mă ocup mai bine de această nevoie prin următoarele: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
_ _
(Folosește exemplele anterioare ca elemente de orientare — cum aș putea să le îmbunătățesc pe fiecare în parte?)

Nevoia nr. 3: *Sentimentul apartenenței*

Mă descurc:
Foarte bine Mediu Submediu Necorespunzător

Mă ocup de această nevoie prin următoarele:

_ _
_ _

(Exemple: Să fac parte dintr-o comunitate, să mă alătur unei cauze, să fiu de folos, să întăresc legăturile cu colegii de serviciu, să lucrez într-o atmosferă cooperantă, să

stabilesc legături cu prieteni apropiați, să fiu mentorul cuiva, să îmi găsesc un confident.)

Aș putea să mă ocup mai bine de această nevoie prin următoarele: _____
_____
(Folosește exemplele anterioare ca elemente de orientare — cum aș putea să le îmbunătățesc pe fiecare în parte?)

Nevoia nr. 4: *Realizare, succes, împlinire*

Mă descurc:
Foarte bine Mediu Submediu Necorespunzător

Mă ocup de această nevoie prin următoarele:

_____
_____
(Exemple: Am o slujbă care mă solicită, îmi propun să fiu promovat la serviciu, vreau să devin un lider, să câștig respectul celor din jur, să întrec concurența, să gestionez bine crizele, să devin o personalitate în domeniul meu de activitate, să-mi cresc frumos copiii.)

Aș putea să mă ocup mai bine de această nevoie prin următoarele: _____
_____
(Folosește exemplele anterioare ca elemente de orientare — cum aș putea să le îmbunătățesc pe fiecare în parte?)

Nevoia nr. 5: *Stima de sine*

Mă descurc:
Foarte bine Mediu Submediu Necorespunzător

Mă ocup de această nevoie prin următoarele:

_____
_____
(Exemple: Să spui ceea ce crezi cu adevărat, să îți aperi poziția, să fii mândru de cine ești, să-ți apreciezi realizările, să îi lași pe ceilalți să vadă cine ești cu adevărat, să îi prețuiești pe alții așa cum te prețuiești pe tine, să dai dovadă de demnitate.)

Aș putea să mă ocup mai bine de această nevoie prin următoarele: _____
_____
(Folosește exemplele anterioare ca elemente de orientare — cum aș putea să le îmbunătățesc pe fiecare în parte?)

Nevoia nr. 6: *Exprimare creativă*

Mă descurc:
Foarte bine Mediu Submediu Necorespunzător

Mă ocup de această nevoie prin următoarele:

____

____

(Exemple: Scriu, țin un jurnal am pasiuni creatoare ca muzica, pictura și teatru comunitar, mă las antrenat de curiozitate, descopăr lucruri noi, studiez o cultură străină, îmi dezvolt deprinderi de vindecare și terapeutice.)

Aș putea să mă ocup mai bine de această nevoie prin următoarele: _______________

____

(Folosește exemplele anterioare ca elemente de orientare — cum aș putea să le îmbunătățesc pe fiecare în parte?)

***Nevoia nr. 7:** Semnificație și scop*

Mă descurc:
Foarte bine Mediu Submediu Necorespunzător

Mă ocup de această nevoie prin următoarele:

____

____

(Exemple: Am un ideal și îl urmez, adopt o practică spirituală, mă simt conectat la o forță superioară, umanitarism, caritate, mă dăruiesc.)

Aș putea să mă ocup mai bine de această nevoie prin următoarele: _______________

____

(Folosește exemplele anterioare ca elemente de orientare — cum aș putea să le îmbunătățesc pe fiecare în parte?)

Lunar, refă această listă-test. Transformă ameliorările sugerate în acțiuni reale. În același timp, pe măsură ce progresezi, actualizează-ți autoevaluările și apreciază-ți modul în care contribui la starea de bine.

După cum sugerează cercetările legate de fericire, este important să-ți dai seama că alegerile personale contează mai mult decât orice alt factor. Fericirea nu este un dat și nici nu este predeterminată. Nu există limite pentru cât se poate extinde conștientizarea ta. Pornind de la acest lucru, domeniul psihologiei pozitive poate aduce contribuții importante. Totuși, în acest moment, proiectul de atingere a stării de bine îți aparține ție. Nu îl privi ca pe o povară. Cu toții ne urmăm instinctiv dorințele și, cu toate că plăcerea este ispititoare, intuim de asemenea că viața înseamnă mult mai mult decât momente sporadice de exaltare. În următorul capitol, ofer o viziune a conștientizării de sine care tinde spre cea mai mare fericire a existenței. Conștientizarea care îți aduce o viață fericită a fost lumina călăuzitoare pentru fiecare tradiție de înțelepciune din lume.

Să trecem la nivel personal:
Libertatea emoțională

Faptul că avem emoții constituie o parte naturală a vieții, ceva ce ar trebui să celebrăm. În schimb, să ai un bagaj emoțional este o altă poveste. În trecut, cu

toții am avut parte de răni și de suferințe. Când aceste răni sufletești rămân agățate de noi, începem să avem o datorie emoțională care este greu de plătit — acesta este bagajul nostru emoțional, piatra de moară a experiențelor vechi. Este crucial să te descotorosești de bagajul emoțional, pentru că îngrijorările legate de trecut îți blochează participarea la prezent. Dintre persoanele care mănâncă în exces întâlnite de mine, aproape toate fac asta în virtutea unei situații din trecut (un copil descurajat, un adolescent nepopular, un adult tânăr inhibat), care nu mai există.

Ca să alungi aceste euri din trecut, trebuie să rezolvi datoria emoțională prelungită. După ani de experiență cu pacienții, am descoperit că acest lucru poate fi făcut fără suferința pe care mulți oameni o simt când se gândesc să-și abordeze cele mai rele suferințe interioare. Nu este necesar să iei cu asalt un teren minat; nu trebuie să te pregătești pentru o a doua rundă de suferință. Procesul se poate desfășura natural și, când se întâmplă asta, vei simți ușurare și vei fi inundat de o stare de bine.

Întregul exercițiu se derulează sub denumirea de *libertate emoțională* și este constituit din șapte pași. Fiecare pas trebuie efectuat fără grabă și nu trece mai departe până când nu te simți mulțumit de faptul că pasul respectiv funcționează în cazul tău. (Pentru majoritatea oamenilor, este util să roage altă persoană să li se alăture în cursul exercițiului. Prezența acestora dă celui în cauză asigurarea că nu este singur și fără sprijin.)

Pasul nr. 1: Amintește-ți o emoție

Cu ochii închiși, amintește-ți o experiență emoțională care îți provoacă disconfort. Vizualizează în minte cu claritate circumstanțele. Poate fi o experiență jenantă sau o respingere personală; sentimentul poate fi legat de pierderea unei ființe apropiate sau de un eșec. Nu generaliza; fii precis. Îți amintești un declanșator emoțional. Dacă rememorarea este prea incomodă, deschide ochii și inspiră adânc de câteva ori. Când te simți mai puțin copleșit, închide iar ochii și continuă.

Pasul nr. 2: Simte emoția în corpul tău

Observă unde anume în corpul tău s-a cuibărit amintirea emoțională. Majoritatea oamenilor, când aduc la suprafață o emoție tulburătoare, au o senzație fizică de încordare, rigiditate, disconfort sau chiar o durere în stomac sau în regiunea inimii. Alții, mai puțini, simt senzația în gât sau ca pe o durere de cap. Localizează unde apare senzația.

Dacă, la început, nu simți nimic, relaxează-te, respiră și acordează-te ușor la corpul tău. În rare ocazii, poate fi resimțită o amorțeală, acesta fiind semnul unei emoții profunde care a fost legată de teamă. Dar, până la urmă, oricine simte ceva în corp atunci când face acest exercițiu. (De multe ori le spun oamenilor că o emoție este un gând conectat la o senzație.)

Pasul nr. 3: Denumește-ți emoția

Acum dă un nume emoției. Este teamă sau mânie, tristețe sau resentiment? Majoritatea oamenilor sunt surprinși să constate că în trecut nu și-au etichetat cu adevărat emoțiile. Nu au depășit faza unui „mă simt rău“ sau „nu am o zi bună“. Când te exprimi concret, poți să te concentrezi asupra bagajului emoțional de care vrei să scapi, așa că rezervă-ți timp ca să-ți spui exact ce simți.

Ca să te ajut, iată câteva dintre cele mai des întâlnite emoții pe care oamenii le poartă cu ei:

Mânie, ostilitate, furie
Tristețe, durere, regrete
Invidie, gelozie
Anxietate, teamă, îngrijorare, neliniște
Resentiment
Umilință
Respingere
Rușine

Pasul nr. 4: Exprimă experiența

Ia un pix și o foaie de hârtie. Scrie ce ți s-a întâmplat în timpul experienței din trecut. Detaliază cum te-ai simțit, ce au făcut ceilalți oameni și cum ai reacționat după aceea.

Când te simți mulțumit că ai exprimat ce a însemnat întreaga poveste, ia o a doua foaie de hârtie și repovestește incidentul din perspectiva celeilalte persoane. Închipuie-ți că ești cealaltă persoană. Scrie ceea ce a simțit, de ce a acționat în felul acela și cum au reacționat ceilalți după aceea. Partea asta e mai dificilă decât să descrii incidentul din punctul tău de vedere, dar străduiește-te — vei face un important pas înainte în direcția debarasării de bagajul emoțional din trecut.

Când ești mulțumit de ceea ce ai scris, ia a treia foaie de hârtie și relatează același incident așa cum ar face-o un reporter de ziar, la persoana a treia. Cum le-ar relata cititorilor incidentul în cauză un observator obiectiv? Dă detalii cât mai obiectiv și mai imparțial cu putință.

Acest pas ia mai mult timp decât cele anterioare, dar oamenilor le place foarte mult. Ei descoperă că nu mai sunt prizonierii propriului punct de vedere. Dintr-odată, pot să invoce în mintea lor glasuri noi, o nouă pereche de ochi, un mai mare sentiment al detașării. Totul este foarte eliberator.

Pasul nr. 5: Împărtășește experiența

Acum împărtășește experiența citind cele trei versiuni unei alte persoane. Într-o atmosferă de grup, modul în care fac, de obicei, acest exercițiu, oamenii sunt dornici să-și împărtășească experiențele și întregul tonus al încăperii este ridicat, plin de entuziasm și râsete. Perspectiva de dobândire a libertății emoționale față de trecut este însuflețitoare. Dacă faci acest exercițiu acasă, e

foarte bine să ai un partener sau un mic grup de față.

Totuși, dă rezultate și când ești singur, dar ai un prieten bun sau un membru al familiei căruia să-i poți telefona. Citește-i cele trei versiuni, nu înainte de a te asigura că au înțeles de ce. Dar nu suna persoana care ți-a provocat rana emoțională pe care o relatezi. Aceasta nu va înțelege și, mai rău, nu va coopera. În mod sigur nu va fi de acord cu versiunea ta privind evenimentul în cauză. S-ar putea chiar să nege că a avut loc. Așa că alege pe cineva care dă dovadă de compasiune și îți dorește numai binele.

Pasul nr. 6: Creează un ritual

Acum e timpul să te debarasezi oficial de experiența ta dureroasă. Ia-ți poveștile scrise și debarasează-te literalmente de ele. Faci asta printr-un ritual în care îți lași trecutul în seama flăcărilor sau, în mod simbolic, unei puteri superioare pe care tu o recunoști: universului, lui Dumnezeu sau zeilor, eului tău superior. Ai toată libertatea să-ți elaborezi propriul ritual. Aruncă-ți hârtiile în foc și apoi împrăștie cenușa în vânt sau pe mare — unii aruncă cenușa în toaletă. Sau poți rupe foile în bucățele mici și să le îngropi în spatele casei.

Ritualul este important pentru că trasează o linie despărțitoare între cel din trecut și cel care ești în acest moment. Dacă ți-ai exprimat pe deplin vechea emoție, vei simți o satisfacție când te vei fi debarasat de ea. Dar nu adopta un standard fals. Debarasarea ia timp și uneori trebuie repetată de multe ori, căci unele sentimente sunt foarte bine înrădăcinate. Dar vor dispărea; ai răbdare și fii perseverent. Eliberează ceea ce poți astăzi. Este normal și firesc ca ulterior să faci și alte eliberări în jurul aceleiași răni sufletești.

Pasul nr. 7: Sărbătorește

După ce te-ai eliberat și ți-ai încredințat vechea poveste universului, sărbătorește clipa de eliberare. Poți să faci asta singur sau împreună cu alții, atâta timp cât apreciezi pasul pe care l-ai făcut. Constat că, de multe ori, oamenii sar peste acest pas, dacă nu li se aduce aminte. Nu vor să dea prea multă importanță emoțiilor lor — dar, în realitate, acestea sunt importante. Emoțiile te pot prinde în capcana lor și te pot lega, dar în același timp te pot elibera, schimbându-ți viitorul.

Când eliberezi o emoție veche este ca și cum ai abandona un drum familiar care a devenit un drum înfundat. Ai nevoie să trasezi un nou drum sau, în acest caz, o nouă cale de acces în creier. O încercare nu te va duce cu totul pe noul drum, dar e un început. Celebra călătorie de o mie de kilometri care începe cu un singur pas îți aparține.

Liniștea sufletească

Elemente de forță

- Experiențele spirituale depind de conexiunea dintre minte și corp. O buclă de feedback spirituală trimite mesaje la creier și la fiecare celulă a corpului.
- Cea mai simplă definiție a spiritualității este conștiința de sine. În sinea ta există pacea, iubirea și adevărul care sunt atribute ale lui Dumnezeu. Când intri în contact cu acest loc, îți întâlnești adevăratul eu.
- Adevăratul tău eu există aici și acum. Dacă vrei să-l întâlnești, singura cerință este să fii prezent.
- Momentul prezent nu se sfârșește niciodată, așa încât alegerile pe care le faci chiar acum îți afectează restul vieții — viața este un șir neîntrerupt de momente *de acum*.
- Pentru a fi prezent, poți să înveți și să practici anumite deprinderi de conștientizare.
- Când conștientizarea ta este pe deplin vie și extinsă, poți să ai experiența spirituală supremă, *eu sunt universul*. Începi să te contopești cu Ființa însăși. Mintea ta atinge mintea lui Dumnezeu.

După ce toate tipurile de foame au fost satisfăcute, tot va mai rămâne un dor spiritual care sălășluiește în tine. Și acesta poate fi satisfăcut după ce afli unde poate fi găsită hrana potrivită. Cheia se află în inspirație. Când te simți inspirat, aduci spre tine spiritul. Când aduci spiritul spre tine, te simți inspirat. Este cea mai subtilă dintre buclele de feedback, dar conectează mintea și corpul în același mod ca și celelalte bucle de feedback. Când creierul tău primește un input spiritual, trimite mesaje la toate celulele din corp. Acestea sunt mesaje chimice care decodează pacea interioară și iubirea într-un limbaj care poate fi înțeles de celulele inimii, de tractul digestiv, de piele și de toate celelalte organe.

Nu este corect să separăm spiritualitatea de corp. Când te gândești la Dumnezeu, la suflet sau la spirit (oricum ai defini acești termeni), expui trilioane de celule unei sugestii legate de experiența spirituală. Experiența devine mai profundă când gândurile se transformă în contact direct cu următoarele:

Experiența de a te simți iubit
Comuniunea cu natura

Senzația fizică de ușurință
Să fii împăcat
Expansiunea inimii
Să te simți fără limite
Un sentiment de unitate cu toate lucrurile
Un val de venerație și de minunare
Experiența fericirii extreme (a extazului)

Oricine a avut parte de astfel de experiențe — dacă îți amintești ultima oară când ai fost absorbit de frumusețea unui apus de soare sau de vastitatea oceanului, ai hrănit bucla de feedback a spiritualității. Cred că oricine este înclinat în mod firesc să-și satisfacă foamea spirituală, acesta fiind motivul pentru care suntem atrași în mod natural de aceste lucruri.

Uneori este nevoie doar de un accident pentru ca natura interioară a unei persoane să iasă la iveală. În copilărie, am căzut în timp ce mă jucam, m-am lovit la cap și am leșinat. Când mi-am revenit, m-am pomenit într-o realitate stranie — împrejurimile nu se schimbaseră, dar simțeam o extindere imensă în orice direcție m-aș fi uitat (fără să știu, trăiam un lucru despre care Don Juan vorbește în una dintre cărțile lui Carlos Castaneda: pentru un vraci — unul care vede cu adevărat — există o infinitate în orice direcție). Extinderea stranie a conștiinței a durat doar un moment sau două, iar un alt băiețel poate că l-ar fi uitat imediat. Dar pe mine m-a impresionat profund. Privind în urmă, îmi dau seama că atunci a fost prima oară când am trăit sentimentul de venerație. Mintea rațională este zăpăcită de venerație și, din punct de vedere medical, poate că eram într-o stare de leșin sau suferisem o comoție. Dar, rațională sau nu, venerația îmbogățește viața interioară, împreună cu minunarea, comuniunea, iubirea și inspirația.

Urma hormonilor și a substanțelor chimice cerebrale pe care am urmărit-o este foarte firavă în această zonă. Dar știm că experiența spirituală nu este invizibilă. Există ceva real, nu doar ca fantoma din mașină a lui Koestler. În urma unor studii efectuate asupra creierului unor călugări budiști tibetani s-a constatat că anii de meditație ai acestora în legătură cu valoarea compasiunii au lăsat amprente fizice. S-a remarcat o activitate crescută în lobii frontali, unde își au locul valorile superioare precum iubirea și compasiunea. S-a mai găsit și o modificare de frecvență în regiunea undelor delta produse de creierul lor; undele delta sunt asociate cu somnul profund. Meditația nu este somn, ci o stare care este paradoxală prin faptul că ea combină odihna profundă cu vigilența. Urma chimică a meditației duce totodată la descoperiri privind scăderea pulsului, a hormonilor stresului și o tensiune arterială normalizată. Schimbările din creier includ o creștere a undelor alfa, care sunt legate de creativitate și de momentele de revelație.

Aceste urme fizice arată că bucla de feedback a spiritualității este reală. Dar urmele pașilor nu înseamnă același lucru cu efectuarea propriu-zisă a călătoriei. Pentru a face asta, trebuie să-ți transformi starea de conștientizare. Când conștientizarea este complet

vie, acordându-te la cele mai subtile experiențe de iubire și fericire, ai revendicat domeniul spiritualității. Este starea cea mai încărcată de inspirație pe care o poți trăi. Realitatea se schimbă în moduri radicale pe care viața de zi cu zi doar le sugerează. O imagine frapantă din tradiția vedică a Indiei ne dă un indiciu despre ceea ce înseamnă să fii transformat. Este imaginea unui urcior de lut, cu care femeile din satele indiene aduceau apă de la fântână (și astăzi se întâmplă la fel în India rurală).

Pereții modelați din lut ai urciorului definesc spațiul interior, care nu este foarte mare și totuși, în jurul lui, în afara pereților, spațiul este imens. Acum să spargem urciorul. Pereții sunt distruși, dar spațiul din interiorul urciorului rămâne. Numai că acum, în loc să mai fie separat de tot spațiul din jurul lui, nu mai există separație — spațiul dinăuntrul urciorului se contopește cu spațiul infinit. În mod similar, oamenii presupun că sunt îngrădiți între pereții unui corp separat și ai unei minți limitate. Dar, în realitate, separația este artificială. Este literalmente adevărat că infinitatea se extinde în jurul nostru chiar dacă alegem să nu o vedem. Nimic nu ne separă de această infinitate. Fiecare dintre noi este contopit cu întregul și ceea ce prețuim în viețile noastre — iubirea, creativitatea, inteligența, adevărul — se poate extinde fără limite. Conștiința umană are această capacitate — așa susțin tradițiile mistice din toate culturile — și calea este întotdeauna deschisă.

Noi toți trăim în interiorul unor granițe și, în același timp, ne dorim, în adâncul nostru, să nu fi fost nevoiți să trăim astfel. Cel mai mare dintre poeții mistici, Rumi, a văzut asta cu aproape o mie de ani în urmă:

L-ai văzut pe cel care
Se mulțumește cu puțin?
Furișat în cotloane strâmte
În care nu încap mai mulți?
Sunt ca niște scrisori nedeschise
Al căror mesaj este:
Trăiește! Trăiește! Trăiește!

Versurile constituie un apel pasional prin care cititorului i se cere să se transforme, prin acel tip de transformare care merge de la o viață cu așteptări mărunte la una de libertate și trăiri fără restricții. Citindu-l pe Rumi, ai senzația înviorătoare că îți sugerează cât de mult eu și cu tine ne dorim să fim la fel de liberi ca și el, la fel de înflăcărați și de fericiți. În același timp, Rumi știe că glasul care ne cheamă este firav:

Prin noapte se aude un cântec plăpând, șovăielnic.
Când nu-l voi mai auzi
Voi fi plecat.

El vorbește aici despre legătura noastră cu sursa minții și a corpului. La nivelul cel mai adânc este o stare de existență pură — sau ființare — care este țelul călătoriei spirituale. Când ești conectat la propria-ți ființă, viața însăși este împlinită, iar inspirația poate fi găsită în orice moment. Voi explica mai detaliat acest lucru.

Conștientizarea spirituală

Rolul spiritualității este să te reconecteze cu cel care ești cu adevărat. La origine, fiecare dintre noi trăiește ființarea pură. Este pură pentru că nu are niciun conținut. Ființarea doar este. Și totuși nu vei trăi această experiență ca pe o stare goală, asemenea vidului înghețat al spațiului cosmic. Dimpotrivă, vei constata că ființarea este foarte plină. Are posibilități infinite. În acest moment nu vorbești, dar, dacă decizi să o faci, numărul de propoziții pe care le poți rosti este nelimitat. Aceste propoziții nu sunt programate în tine. Ele există ca posibilități, iar dacă decizi să spui „A fi sau a nu fi, aceasta e întrebarea“ sau „Hai să ne uităm la canalul Nature“, apelezi la un rezervor de un potențial infinit existent în conștiința ta. Din același rezervor poți să extragi nu numai cuvinte. Se pot face nenumărate descoperiri, aplicații infinite ale creativității și inteligenței.

După ce descoperi că ești o ființă spirituală, nu te vei mai vedea niciodată altfel. Un nou eu începe să se dezvăluie. Este perfect, nelipsindu-i nimic în ceea ce privește iubirea, frumusețea și înțelepciunea. Un astfel de eu poate părea incredibil din poziția în care te afli acum — scepticismul este cât se poate de firesc până când călătoria spirituală devine o parte importantă a vieții tale. În cadrul acestei călătorii spirituale descoperi adevărurile care-ți rămân ascunse în viața cotidiană. Să-ți folosești conștientizarea pentru orice scop mai mărunt înseamnă să fii mai prejos de adevăratul tău eu.

Până acum, m-am concentrat asupra modului în care-ți poți folosi conștientizarea ca să-ți îmbunătățești viața. Dar conștientizarea nu este doar un instrument — este esența ta. Ființele omenești nu sunt mașini care au învățat să gândească. Suntem idei care au învățat să construiască o mașină. Cu alte cuvinte, creierul slujește mintea și, într-un mod natural (dar care rămâne miraculos), putem crea un creier spiritual. Oricât de exaltat ar suna să ai o epifanie, același creier care învață o limbă străină este necesar pentru a evidenția nivelurile mai subtile ale realității. Aceste niveluri nu sunt niște ținuturi necunoscute; ele există aici și acum, dar creierul tău nu este acordat ca să le perceapă. Viața ta este plină exact în aceeași măsură în care este plină conștientizarea ta. Când îți îndrepți atenția spre spiritualitate, începi să întrezărești nevăzutul — nu e un miracol, doar o prelungire a privitului în interiorul tău.

Un obstacol în calea trecerii dincolo de limitări este cuvântul *Dumnezeu*. În zilele noastre, tot mai mulți oameni se descriu ca fiind spirituali, dar nu religioși. Dintr-un motiv sau altul, s-au îndepărtat de religia organizată. Un reporter iritat m-a provocat odată argumentând că *spiritual, dar nu religios* nu are nicio noimă.

— Ba are noimă, l-am contrazis, dacă definești spiritualitatea fără să te certi pe subiectul Dumnezeu, așa cum fac toate religiile.

— Atunci, cum definiți spiritualitatea? a întrebat el.

— Este simplu, i-am spus. Conștientizarea de sine. Toate promisiunile religiei devin adevărate în interiorul nostru. Experiențele spirituale au existat cu mult înainte ca oamenii să organizeze o religie în jurul lor. Înăuntrul tău rămâne locul unde trebuie să

te duci.

A rămas fără replică.

În tradițiile de înțelepciune ale lumii, spiritul este situat la un nivel subtil al conștientizării. Nivelurile mai grosiere ale conștientizării sunt dedicate obiectelor și evenimentelor din lumea exterioară. Îți folosești cele cinci simțuri ca să navighezi prin lumea fizică. Dar există un tip mai fin de conștientizare care navighează în lumea interioară. Te-ai îndreptat spre conștientizarea de sine încă de la începutul acestei cărți când ai început să te întrebi de ce îți este foame. Ori de câte ori te întrebi ce se întâmplă în lumea interioară, te folosești de conștientizarea de sine. Orice răspuns primești, acela ești tu în acel moment. Lumea interioară există ca să ofere răspunsuri care nu pot fi obținute în lumea exterioară. Întrebări esențiale precum cine sunt eu, de ce mă aflu aici și care este semnificația vieții ajung la nivelul cel mai profund. Întrebările se referă la adevăratul tău eu, ceea ce înseamnă că îți exersezi conștientizarea de sine.

Tindem să presupunem că spiritualitatea aparține sfinților și celor devotați religiei — oamenilor care își încredințează întreaga ființă lui Dumnezeu. Dar conștientizarea de sine este universală. O experiență spirituală are loc ori de câte ori ești conștient de adevăratul tău eu, care este iubitor și plin de compasiune. Adevăratul tău eu se simte în siguranță în lume. În toate direcțiile el vede numai pace. Experiența constantă a adevăratului eu înseamnă fericirea extremă, așa că, ori de câte ori te simți inundat de fericire, acela este adevăratul tău eu — căci, atâta vreme cât fericirea ta durează, ai stabilit un contact direct. Așa cum știm cu toții, fericirea pălește. Totuși, aceasta nu este o pierdere permanentă. Te-ai detașat de eul tău adevărat și restabilirea contactului este întotdeauna posibilă. Fiecare experiență de iubire, extaz, sentiment al apartenenței, inspirație, intuiție, receptivitate și libertate constituie un pas pe drumul de întoarcere la adevăratul tău eu.

Spiritualitatea este aici și acum

Pentru a te călăuzi înapoi spre adevăratul tău eu, nu-ți cer să întreprinzi o călătorie lungă spre o destinație necunoscută. Locul la care vrei să ajungi este la fel de apropiat ca momentul prezent. Dacă adevăratul tău eu nu există aici și acum, nu vei putea ajunge la el niciodată. Toate alegerile apar în momentul prezent, ceea ce înseamnă că ceea ce încerci să faci în clipa asta este cea mai importantă acțiune pe care o poți realiza, nu acțiunile sau speranța pe care îți dorești s-o îndeplinești, sau temerile ori regretele. Restul vieții tale este o călătorie alcătuită din nimic altceva decât momentele prezente.

Momentul prezent este mai misterios decât își dau seama oamenii. Mai întâi de toate, nu îl poți opri în loc. Ca să ilustrez acest lucru, nu încape nicio îndoială că vei avea un gând nou în următoarele câteva secunde (se estimează că mintea noastră are un moment de gândire sau simțire la fiecare trei secunde). Când apare următorul gând, el va umple momentul prezent. Vei gândi ceva obișnuit precum *mi-e foame* sau ceva serios, de genul *nu am slujba pe care mi-o doresc cu adevărat*.

Ca experiment, închide ochii și spune-mi care va fi următorul tău gând. Dacă încerci, vei găsi că mintea ți se golește. Nu poți surprinde momentul prezent decât când acesta sosește, iar dacă încerci să-l forțezi, apare un gol mental — momentul prezent refuză să se lase prins într-o plasă. Misterul lui acum nu este doar o enigmă filosofică. Este și practică, pentru că acum se pot întâmpla doar două lucruri:

Ești pe deplin prezent. Adevăratul tău eu ești tu. Te simți liber și viu.

sau

Nu ești pe deplin prezent. Vechi amintiri, deprinderi și condiționări te blochează. Ești prizonierul unei ceți mentale.

Este de dorit să fii capabil să treci prin prima stare din motivul că viața cea mai bună este cea pe care o trăiești ca adevăratul tău eu. Din păcate, a doua stare este cea în care trăiește aproape toată lumea. Oamenii doar își imaginează că sunt prezenți. Ca ilustrare, voi povesti că am văzut de curând o femeie, Nina, care avea între patruzeci și cincizeci de ani și era căsătorită de cincisprezece ani. Devenise supraponderală, iar soțul ei nu mai era atras de ea. Am aflat cu surprindere că acesta venise cu ea, dar hotărâse să rămână în sala de așteptare, în timp ce soția a intrat în cabinet singură.

— El nu crede că ar trebui să-mi bat capul cu toată povestea asta, mi-a spus Nina.

Prin *poveste* voia să spună lupta ei permanentă cu kilogramele.

— Ți-a spus asta și azi? am întrebat-o.

— N-a fost nevoie, a spus Nina clătinând din cap. Știu ce părere are. Nu discutăm despre asta.

— Ați discutat vreodată? am întrebat.

Ea a ridicat din umeri.

— Suntem căsătoriți de multă vreme. Cred că am cam terminat lucrurile despre care putem să vorbim.

— E limpede că ești nemulțumită din cauza asta, am remarcat eu.

Nina a lăsat capul în jos. I-am sugerat că mariajul ei ajunsese într-un impas, o barieră care ținea totul pe loc. Nina a încuviințat din cap și mi-a spus mai multe despre viața lor de acasă, care se rezuma la mese, privitul la televizor și copii. Între ea și soțul ei nu se întâmpla aproape nimic. Era evident că se făceau nefericiți unul pe celălalt.

Ea era blocată într-un loc familiar și anume trecutul. Momentul prezent n-a existat cu adevărat. N-a putut exista atâta timp cât ea și soțul ei l-au umplut cu reziduuri din trecut — vechi dispute neîncheiate, emoții neexprimate, opinii reprimate și așa mai departe. Și-au rezolvat problemele transformând momentul prezent într-o zonă moartă. Simțeau că e pustie, dar cel puțin nu sufereau așa de mult.

— Puteți să ieșiți din această capcană, i-am spus. Voi singuri v-ați pregătit-o.

Nina a protestat:

— Spui asta pentru că nu ești nevoit să trăiești cu el.

— Ai dreptate. Nici măcar nu l-am cunoscut pe soțul tău. Sunt sigur că ai putea să-mi înșirui multe motive de nemulțumire. Dacă ar fi să-i spui tot ce nu e în regulă cu el, cu căsnicia voastră și cu tot restul lucrurilor, am putea să stăm ore în șir aici. Dar, de

fapt, răspunsul este în voi, am spus. În acest moment sunteți absenți din viața voastră, când lucrul de care ați avea nevoie cu disperare este să fiți prezenți.

Am rugat-o pe Nina să închidă ochii și să rămână tăcută. Apoi am condus-o printr-un exercițiu simplu.

— Întreabă-te dacă ești conștientă în acest moment. Ești?

Nina a încuviințat din cap.

— Bun, am spus. De ce anume ești conștientă? Nu formula asta în cuvinte. Doar verifică-te. Verifică-ți corpul. Ai vreo senzație? Verifică-ți starea sufletească. Analizează-ți în tăcere mintea. Când ai terminat de verificat, deschide ochii.

După un moment, se uita la mine din nou. I-am cerut să-și descrie inventarul interior. Nina a spus că starea ei sufletească era la pământ, dar că în privința corpului se simțea foarte bine. Apoi a spus ceva chiar mai frumos. Era o minunată zi de primăvară, iar geamul cabinetului era deschis. O briză de mare pătrunsese înăuntru, aducând cu ea un miros vag de ocean.

— Am fost atât de preocupată de problemele mele, încât nici n-am remarcat ce zi frumoasă este, a spus Nina. Dar după ce am simțit adierea vântului pe piele, am început să mă relaxez și apoi am observat.

— Perfect, am spus cu entuziasm. Ca să existi în momentul prezent, trebuie să fii prezent. Tot ce are viața să ne ofere vine la noi prin intermediul conștientizării. Când ești prezent, absorbi tot ce îți spun mintea, corpul tău și mediul din jurul tău. Fără conștientizare, viața nu-ți spune nimic, pentru că ești conștient doar de deprinderile și ritualurile care te poartă de-a lungul zilei.

Erau multe de spus, dar elementul esențial a fost că Nina a plecat promițând să repete exercițiul simplu de conștientizare pe care tocmai îl învățase. Căsnicia ei se putea îmbunătăți — împreună cu o mulțime de alte chestiuni — numai dacă începea să fie prezentă. Pe de altă parte, nimic nu avea să se schimbe dacă ea continua să fie propriul ei trădător.

Adevăratul tău eu vrea să se conecteze cu tine. Dacă nu îți poți contacta adevăratul eu, momentul prezent va fi lipsit de orice magie. Nu va fi decât un ticăit al ceasornicului, un număr tăcut pe ceasul digital. Faptul că momentul prezent conține magie ne spune că poți să iubești, să te simți fericit și să fii inspirat doar aici și acum. Intensitatea vieții se întâmplă doar în prezent.

Nu regreta faptul că nu ai trăit în prezent. Universul este organizat astfel încât să exemplifice un adevăr formulat de marele fizician Erwin Schrödinger: *Prezentul este singurul lucru care nu are sfârșit*. Această afirmație este mai mult decât o idee interesantă din fizică. Este poarta către un fel de nemurire practică, domeniul atemporal în care fiecare posibilitate există aici și acum.

Aptitudini privind conștientizarea

Momentul prezent necesită să fii conștient de el, dar este asta de ajuns? Oamenii care și-au pierdut memoria din cauza bolii Alzheimer sau a unei amnezii nu se pot conecta cu

trecutul lor. Se poate spune că trăiesc în prezent, dar cu toate astea suferă. Este adevărat că, atunci când este vidă, conștientizarea nu are nimic de oferit. Trebuie să participi în propria ta conștiință. Mulți oameni abia dacă petrec un minut cufundându-se în tăcerea și pacea profunde existente în interiorul lor; un teritoriu totalmente străin. Dar tradițiile de înțelepciune ale lumii au descoperit avantajele ascunse ale conștientizării. Aceste avantaje sunt învăluite în tăcere și totuși le avem cu toții.

Dacă îți cercetezi amănunțit conștiința, vei observa următoarele:

- Încă de când erai copil, mintea ta a preferat mișcarea în locul inerției. Nu-i place să stea pe loc.
- După ce începe, evoluția își accelerează ritmul.
- Conștiința se extinde în mod natural. Calea dorinței este alimentată de aspirația către mai mult.
- Cu cât te cunoști mai bine, cu atât mai bună devine viața ta.
- Intențiile pozitive sunt sprijinite mai mult decât cele negative.
- Conștiința individuală este conectată la o conștiință superioară, pe care o simțim ca pe un sentiment de apartenență la un scop mai înalt.

Doar tu ești exploratorul lumii tale interioare. Pentru a testa dacă aceste avantaje există cu adevărat, ai calea conștientizării de sine. Când începi, s-ar putea ca bucla de feedback să fie slabă. Nu te-ai gândit la cum să crești și să evoluezi — prea mult timp a fost înghițit de câștigarea existenței, creșterea familiei și explorarea lumii din exterior. Chiar și așa, ți-ai construit un eu toată viața ta, iar procesul a avut loc în conștientizare.

Acum ai devenit mai priceput în construirea eului pe care-l dorești de fapt. Acesta va extinde toate elementele din lista următoare:

Vei prefera să mergi înainte în fiecare zi.

Creșterea ta personală se va accelera.

Cu cât te vei cunoaște mai bine, cu atât îți vei prețui mai mult viața.

Vei deveni mai pozitiv pe măsură ce te vei judeca pe tine însuți mai puțin aspru, iar această atitudine pozitivă se va reflecta în viața ta exterioară.

Te vei simți conectat la o viziune superioară și la o putere superioară care îți transformă în realitate viziunea.

Acestea sunt lucruri practice, marcatori ai călătoriei spirituale la care ajungi în viața reală. Eu îmi măsor zilnic progresul cu ajutorul lor. Merg mai departe dacă simt mai multă compasiune, mai puțină vinovăție și un calm mai mare. Dezvoltarea mea personală se accelerează când un obiectiv despre care credeam că va dura ani până se va împlini — cum ar fi renunțarea la nevoia de mânie — se îndeplinește mult mai curând. Cred cu fermitate în a fi cât mai cu picioarele pe pământ cu putință. Au fost momente când mergeam cu trenul rapid de la New York la Boston și priveam la peisajul cenușiu care trecea cu repeziciune prin fața mea. Mă contopeam cu el, cu senzația că Deepak dispăruse și nu mai rămăsese decât Ființa, pacea existenței pure. Aceste momente privilegiate sunt genul de marcatori despre care vorbesc.

Spiritualitatea a stagnat prea mult ca un set de idealuri frumoase. Doar tipul de spiritualitate care creează o schimbare reală este utilă. Prin natura sa, conștientizarea susține viața — mintea, care ia naștere dintr-un organ ce cântărește 1,3 kilograme și are consistența terciului de ovăz rece, este responsabilă pentru nevoile de bază cum ar fi susținerea corpului și asigurarea supraviețuirii. Cel mai mare cadou pe care ți-l poți face este să fii prezent, pentru că astfel se realizează potrivirea perfectă între conștientizare și acum.

Am zugrăvit o imagine strălucitoare, dar ce ar trebui să faci, practic?

După ce ai înțeles cât este de important să fii prezent, poți dobândi deprinderile necesare pentru a ajunge la această stare. Aceste deprinderi îți antrenează creierul să fie prezent și, pe măsură ce întărești noi căi de acces, îți va fi tot mai ușor să fii prezent, până când, într-o zi, ți se va părea complet natural — într-adevăr, să fii prezent este mult mai ușor decât să te înconjori cu ceața iluziilor. Să zăbovești în trecut sau să anticipezi viitorul este totalmente iluzoriu. Trecutul și viitorul nu există. Doar acum există și, prin urmare, este locul în care te-ai născut ca să trăiești.

Mod de acțiune:
Cum să dobândești deprinderile legate de conștientizare

Creierul omenesc a fost conceput ca să răspundă la experiențele spirituale. Când te simți inspirat sau plin de minunare, acea experiență este procesată în creier. Dar poți, de asemenea, să-ți antrenezi creierul să fie mai receptiv la inputul spiritual. Vom vorbi despre patru dintre cele mai importante deprinderi ale conștientizării:

Să fii echilibrat
Să fii atent
Să-ți menții concentrarea
Să te cufunzi mai adânc

Deprinderea nr. 1: *Să fii echilibrat.*

Să fii echilibrat este deprinderea cea mai elementară dintre cele legate de conștientizare. Majoritatea oamenilor nu pot fi în prezent deoarece sunt prea ocupați să fie în altă parte. Sunt distrași de lumea din exterior, care este plină de o activitate permanentă. Dar nu ai observat anumiți oameni care au următoarele calități?

Știu cine sunt.
Se concentrează cu strictețe asupra sarcinii curente.
Par stăpâni pe sine și se simt confortabil în propria piele.
Ascultă cu atenție.
Nu tânjesc după aprobarea altora și nu se tem de dezaprobare.
În timpul unei crize, sunt calmi, fără să se fâstâcească sau să intre în panică.

O astfel de persoană este echilibrată. Se simte bine aflându-se aici, nu în altă parte. Într-o societate care îi răsfață pe toți cu distracții de toate felurile, să fii centrat necesită un efort. Trebuie să te antrenezi să nu lași atenția să-ți fie abătută. Dacă nu o faci, va

apărea întotdeauna ceva nou — un apel telefonic, un film, o criză în familie, un termen-limită la serviciu — care să te scoată din tine însuți. Dar, dacă rămâi în tine, vei gestiona mai bine viața, inclusiv acele aspecte din afară care au nevoie de răspunsuri și soluții.

Generează toate acestea pericolul de a fi egocentrist? Există critici care cred acest lucru, deși eu cred că spectrul *generației eu* nu plutește deasupra noastră aici. Să fii egocentrist nu e același lucru cu egoismul exagerat, în care contează doar persoana mea și ceea ce doresc eu. În ultima instanță, o astfel de stare este o formă de nesiguranță, în vreme ce a fi echilibrat înseamnă exact contrariul. Oamenii care se simt în siguranță în ei înșiși tind să fie flexibili emoțional și să le pese de ceilalți. Egocentricii au granițe fragile; nu se pot apropia de alții (și, prin urmare, pretind că nu merită să facă un astfel de efort).

Să fii centrat te scutește de o mulțime de necazuri. Iată un exemplu recent din viața reală. O prietenă s-a dus să scoată niște bani de la un bancomat și a constatat că rămăsese fără numerar în cont. A fost nedumerită și ușor șocată, dar întârzia la o întâlnire, așa că s-a dus repede acasă, a găsit carnetul de cecuri de la un alt cont și s-a întors grăbită la bancă, numai că între timp banca închisese biroul. A pus cecul într-un plic și a plecat la întâlnire.

A doua zi s-a dus la bancomat și a constatat din nou că nu avea bani. Înfuriată de greșeala băncii, s-a dus să ceară socoteală managerului, care i-a arătat cecul pe care-l depusese. Uitase să-l semneze. Jenată, l-a semnat și incidentul a luat sfârșit. Pare destul de normal să fii șocat de o descoperire de cont la care nu te așteptai, dar dacă prietena mea n-ar fi fost atât de istovită, ar fi semnat cecul și ar fi evitat tot stresul și timpul pierdut. Se dezechilibrase. Un mic incident, dar multiplică-l cu toate situațiile în care te pomenești dezechilibrat. Pentru majoritatea oamenilor, stresul de zi cu zi are acest efect. Nici măcar nu observă ce s-a întâmplat, pentru că sunt atât de obișnuiți ca evenimentele exterioare să le zgâlțâie conștientizarea în toate direcțiile.

Să fii centrat devine ceva firesc atunci când îți concentrezi mintea asupra acestui lucru. Mai întâi, încetează să mai faci lucrurile care te împiedică să fii echilibrat.

- Nu face mai multe lucruri deodată. Concentrează-te asupra sarcinii curente.
- Nu te lăsa distras. Dacă cineva trebuie să interacționeze cu tine la serviciu, de exemplu, închide ușa, oprește telefonul și fă să dispară orice imagine de pe monitorul computerului. Lasă persoana în cauză să vadă că te concentrezi asupra ei. Oamenii își pot da seama dacă nu ești interesat de ei, iar unul dintre semnele cele mai sigure este nerăbdarea tăcută pe care o manifești până când aceștia termină ceea ce au de spus. Evită alte semne vădite ale lipsei de interes, cum ar fi învârtirea creionului între degete, agitația, întreruperea celorlalți înainte de a termina ce au de spus sau privitul pe fereastră.
- Nu-ți împrăștia atenția la întâmplare. Gestionează-ți eficient timpul mental, astfel încât să poți să fii singur pentru gândire serioasă. Dedică timp altora fără sentimentul că ești îndepărtat de la ceea ce te interesează cu adevărat.

Evitarea acestor pași greșiți și deprinderi rele te va ajuta mult în relația cu ceilalți.

Dar, totodată, ai nevoie de experiența pozitivă de a fi echilibrat. Aceasta începe când ești singur. Într-un loc liniștit, închide ochii, respiră profund și mergi înăuntrul tău. Îndreaptă-ți atenția asupra inimii, în centrul pieptului. Stai liniștit și lasă-ți cu ușurință atenția să rămână acolo. Dacă ești atras de gânduri răzlețe, recentrează atenția de îndată ce observi ce s-a întâmplat. După câteva minute, deschide ochii. În următoarea jumătate de oră, observă-te ca să vezi dacă rămâi echilibrat. Nu te arunca imediat în solicitări externe.

Dacă repeți acest lucru de câteva ori pe zi, vei începe să înveți diferența dintre a fi și a nu fi echilibrat. Prin repetiție, îți antrenezi creierul și sistemul nervos involuntar să prefere o stare de calm, liniște și echilibru. Această preferință va aduce cu ea o tensiune arterială scăzută, descrește răspunsul la stres și încetinește pulsul. Nu înseamnă că ești inert și lipsit de reacții, nici că îți forțezi atenția să rămână în mijlocul pieptului. Starea pe care o dorești este, de fapt, mai reactivă deoarece conștientizarea este mai aproape, permițându-ți să accesezi răspunsuri fără distrageri exterioare.

Deprinderea nr. 2: *Să fii atent*

Atenția este importantă pentru că oricare ar fi lucrul căruia îi acorzi atenție, aceasta crește. Dacă te concentrezi asupra serviciului, a relației sau a unui hobby, atenția ta hrănește acea buclă de feedback. (Când o soție nefericită se plânge că soțul ei nu-i acordă atenție, acesta dovedește că nu a înțeles nimic dacă-i răspunde: „Dar ți-am dat casa asta și tot ce ți-ai dorit“. Atenția este lucrul cel mai personal și mai prețios pe care-l poți dărui.) Atenția nu poate fi mimată sau forțată. Când un învățător dojenește o clasă nedisciplinată cu *Fiți atenți, elevi!*, poate că va obține rezultatul dorit un minut sau două, dar ordinul își va pierde rapid efectul. Să ceri unei minți neobosite să se liniștească și să fie atentă este și mai inutil. Secretul este să știi cum funcționează, de fapt, atenția.

Atenția înseamnă conștientizare concentrată. Prima cerință este să fii centrat, lucru despre care tocmai am vorbit, pentru că, în primul rând, trebuie să fii aici. Apoi, conștientizarea se concentrează în mod natural când ai o dorință. Ne concentrăm pe ceea ce ne dorim. În al treilea rând, atenția funcționează cel mai bine când este combinată cu intenția — să-ți găsești o cale ca să-ți împlinești dorința. Când cele trei ingrediente se adună — ești echilibrat, ai o dorință și ai intenția de a-ți împlini dorința — atenția devine extrem de puternică. Povestea este spusă de oricine s-a îndrăgostit la prima vedere; este definiția concentrării de tip laser. Dar pentru unii oameni aceeași atenție concentrată se aplică la ambiție, bani și putere.

Atenția devine spirituală când te concentrezi asupra obiectelor dorinței interioare. Aproape oricine s-a întrebat *cine sunt eu*, însă numai cei care află răspunsul la întrebare sunt animați de dorința de a ști. Această dorință este la fel de puternică precum dorința altor oameni pentru bani, statut și putere. Dacă pui întrebări de natură spirituală într-o manieră relaxată, acestea nu valorează mare lucru. Chiar dacă Dumnezeu ți-ar trimite răspunsurile printr-un sms, viața ta nu s-ar schimba. Întreaga cale spirituală trebuie alimentată de dorință. Să spunem că trăiești un moment de pace interioară care a sosit

fără să te aștepți. E acolo, apărut în mijlocul unei zile obișnuite.

Ai putea să-l observi întâmplător sau ar putea să înceapă un șir de gânduri, după cum urmează:

Sunt liniștit. Ce lucru neobișnuit. Îmi place.
Mă întreb de unde a venit.
Vreau să aflu, pentru că ar fi bine să mă simt liniștit mai des.
Am să urmăresc până la capăt această experiență. Este prea prețioasă ca s-o uit.

Este un șir firesc de gânduri și toate persoanele cu preocupări spirituale pe care le cunosc l-au urmat, nu în mod necesar pornind de la un moment de pace interioară. Unii au trăit o fericire subită; alții s-au simțit protejați și sub grija cuiva; câțiva au simțit o prezență divină care i-a luat totalmente prin surprindere. Acest proces poate fi simplificat în trei etape. Data viitoare când ai o experiență interioară de pace, fericire, iubire, inspirație sau intuiție, oprește-te pentru un moment:

Etapa 1: Observă ce se întâmplă. Stai liniștit, fără să te lași distras. Asimilează experiența fără să o comentezi sau să o întrerupi.

Etapa 2: Pe măsură ce momentul se atenuează, nu te grăbi să te depărtezi de el. Gândește-te la cât este de semnificativ. Pune semnificația în context, reflectând la cât de diferit te simți față de eul tău obișnuit.

Etapa 3: Fă ca această experiență să fie prețioasă. Gândește-te cât de diferită ți-ar fi viața dacă ai putea repeta experiența. Mai mult, gândește-te la o viață plină de fericire, pace și iubire. Vizualizeaz-o cu ochii minții; simte cât de frumoasă ar deveni viața ta.

În aceste trei etape, activezi partea din creier responsabilă cu emoțiile și cortexul, creierul superior — primul prin faptul că simți pe deplin experiența, al doilea prin aplicarea gândirii și reflecției. Așa se transformă visele în realitate. Combini o viziune a posibilităților cu genul de intenție concentrată care creează noi căi de acces în creier. Lumea interioară este permanent conectată cu lumea exterioară. Nu poți valorifica o oportunitate fără să fii conștient de ea; nu poți nutri o nouă posibilitate fără să o dorești. Când conștientizarea, dorința și intenția se aliază, stăpânești deprinderea atenției.

Deprinderea nr. 3: *Să-ți menții concentrarea*

Când îți dorești ceva, să rămâi concentrat asupra acelui ceva are loc în mod firesc. Dar este mai greu să vorbești despre concentrare în termeni spirituali. Dumnezeu, sufletul, spiritul sau o putere superioară sunt imagini vagi în mintea celor mai mulți dintre oameni. Mulți se atașează de o imagine a lui Dumnezeu de la Școala de duminică, în care acesta este un patriarh cu barbă albă șezând deasupra norilor, în mare parte pentru că este o imagine vizuală vie. Dar să te concentrezi pe Dumnezeu ca persoană nu te duce la realitate, așa cum nu te duce nici să-ți imaginezi sufletul ca un spectru eteric în preajma inimii tale. Valorile spirituale sunt invizibile și intangibile, totuși ele prind viață în conștiința ta.

Ca să transformi în realitate valorile spirituale trebuie să folosești un tip diferit de

concentrare, numită *intenție clară*. Să știi ceea ce-ți dorești, fără să complici lucrurile din cauza confuziei, înseamnă să ai o intenție clară. Corpul tău se supune intențiilor clare mai ușor decât intențiilor confuze. E de ajuns să privești limbajul non-verbal al unei persoane care abia așteaptă să ajungă la terenul de golf, prin comparație cu cineva care este târât la biserică. De fiecare dată când eziți sau ai emoții amestecate, intenția ta nu mai este clară. Este diferența dintre a alerga la un maraton arzând de dorința de a câștiga și a alerga îngrijorat de faptul că ai putea să te prăbușești pe la mijlocul cursei. Creierul este derutat de mesajele amestecate, chiar și când sunt subtile. De exemplu, dacă știi să faci o omletă, în general îți va lua mai puțin de două minute de la început până la sfârșit. Dar încearcă să cronometrezi asta, stabilindu-ți un termen-limită de două minute. Vei constata că te încurci în pașii simpli și, în cel mai bun caz, vei fi împărțit între prepararea omletei și statul cu ochii pe ceas.

Problema motivelor mixte se aplică și la chestiunile spirituale și generează multă frustrare. Gândește-te la actul rugăciunii. Oamenii se roagă în multe împrejurări. Unii o fac cu disperare, cu mintea agitată, alții sunt liniștiți, când mintea lor se îndreaptă cu calm spre Dumnezeu. Sunt rugăciuni pentru ispășire, iertare sau vindecare — sau, dacă se întâmplă să ai zece ani, pentru o bicicletă nouă. Oamenii fac târguri în rugăciunile lor, *Doamne, dacă îmi dai ceea ce-mi doresc, promit să fiu bun* este o formulă bine încercată. Faptul că unele rugăciuni primesc răspuns, în vreme ce altele sunt ignorate duce la confuzii și frustrări enorme. Dar, din perspectiva conștientizării, nu te poți aștepta ca o rugăciune să aibă efect dacă intenția ta nu este clară. În orice domeniu al vieții, intențiile tale devin neclare când:

Nu prea știi ce vrei cu adevărat
Te gândești că nu meriți să obții ceea ce-ți dorești
Te simți sceptic că va apărea vreun rezultat
Ai motive amestecate
Trăiești un conflict interior

Rugăciunea este un subiect important și nu îmi voi exprima aici părerea dacă ea funcționează (dacă stabilești o legătură clară cu adevăratul tău eu, părerea mea este că rugăciunile — sau orice intenție clară — se pot transforma în realitate). Dar liniile de comunicații sunt întrerupte când trimiți mesaje confuze. Odată cu claritatea, vine concentrarea, iar când ești concentrat, puterea conștientizării este activată.

Secretul în menținerea concentrării este să o faci fără eforturi. Imaginea unui geniu cu sprâncenele încruntate care se concentrează din răsputeri este o imagine greșită. Conștientizarea preferă să fie concentrată atunci când îi place — iată de ce doi oameni îndrăgostiți nu-și pot dezlipi ochii unul de celălalt. Ei se sorb din priviri, iar asta nu presupune niciun efort. Așa încât trebuie să-ți aplici concentrarea asupra lucrurilor care te încântă în viața spirituală. Pentru mine, poezia lui Rumi a fost fascinantă timp de treizeci de ani pentru că îmi place la nebunie sentimentul pe care mi-l oferă. Scrierile spirituale dătătoare de inspirație au toate același efect asupra mea, așa cum au asupra majorității oamenilor, din clipa în care-și amintesc să înceapă să citească. Într-o

definiție mai extinsă, poți să găsești plăcere spirituală pretutindeni — un apus de soare tropical, vederea unor copii care se joacă, seninătatea chipului unei persoane care doarme.

Concentrarea este lipsită de efort, dar nu pasivă. Când te concentrezi cu adevărat asupra unei experiențe spirituale, se întâmplă următoarele:

Te relaxezi într-o stare receptivă.
Ești tăcut în interior.
Ești încărcat de un sentiment subtil de frumusețe, plăcere, minunare sau iubire.
Apreciezi acest sentiment și îl lași să zăbovească.

Pe scurt, aceasta este una dintre cele mai blânde deprinderi ale conștientizării și una dintre cele mai plăcute.

Deprinderea nr. 4: *Să te cufunzi mai adânc*

Când mă gândesc la mintea mea, văd imaginea unui râu. La suprafață, sunt valurile neliniștite, iar curentul curge repede. Dacă mă scufund sub suprafață, același râu curge mai lent; nu sunt valuri care să agite apa. Continuând să mă scufund, apa încetinește și mai mult, până când la fund nu mai există aproape niciun fel de mișcare. Și totuși, e același râu. Majoritatea oamenilor își petrec 90% din timp la suprafața minții, care este răscolită de evenimentele cotidiene. Ar fi ușor să credem că această activitatea neobosită *este* mintea. Nu este altceva până când nu te scufunzi mai adânc și vezi despre ce este vorba.

Cu toții am avut momente în care mintea noastră a devenit mai liniștită — milioane de oameni pleacă în concedii ca să găsească această experiență. Dar tradițiile de înțelepciune ale lumii nu consideră pacea și calmul o vacanță. Ele ne învață că natura minții este tăcută, vastă și calmă. Activitatea minții — însemnând toate gândurile și sentimentele pe care le-ai putea avea — este secundară. Mintea tăcută este primară. Dar de ce? N-o să cunoști valoarea tăcerii până când nu dobândești deprinderea de a ajunge acolo și a o explora tu însuți. Copiilor de grădiniță li se spune să stea culcați câteva minute în fiecare după-amiază. Probabil că îți amintești cât de nerăbdător te-a făcut acest lucru, cât de repede ai dorit să te întorci la joacă și la alergat prin curte.

La adulți, aceeași nerăbdare a săpat un șanț adânc. Nu acceptăm să stăm locului pentru că ceea ce cunoaștem este activitatea, o stare permanentă de agitație mentală. Dacă natura minții este tăcută, calmă și liniștită, nu face parte din existența noastră. Milioane de oameni din Occident au auzit între timp de meditație. Un mare număr dintre aceștia au făcut o încercare. Viața este îndeajuns de stresantă și de febrilă ca ideea de a lua un scurt respiro în fiecare zi să fie atrăgătoare. Dar învățătorul spiritual J. Krishnamurti a spus ceva important când a declarat că adevărata meditație durează douăzeci și patru de ore pe zi. Adevărata meditație are loc când te cufunzi adânc în mintea ta și rămâi acolo.

Când te cufunzi mai adânc, te apropii de sursa ta. La izvoarele minții se află creativitatea, inteligența, pacea și fericirea. Dar nu trebuie să te străduiești ca să obții

aceste lucruri. Ele fac parte din peisaj sau vin de la sine. Meditația îți permite să găsești mai întâi acel teritoriu. Nu este greu să apuci să-l întrezărești iar, prin repetiție, imaginea fugară să se transforme în priveliște. Minții tale îi va plăcea ce vede și astfel dorința de a te cufunda mai adânc crește de la sine.

Ca să te cufunzi mai adânc chiar în clipa asta, iată o simplă meditație de respirație. Stai undeva singur, într-un loc liniștit. Ai grijă să nu fii deranjat. Închide ochii un moment ca să-ți limpezești mintea și să o faci receptivă. Acum îndreaptă-ți atenția asupra vârfului nasului. Simte cum aerul intră și iese cu blândețe în timp ce respiri. Fă asta timp de 10 minute. Dacă atenția ta se îndepărtează de la vârful nasului — așa cum e firesc să se întâmple — adu-o cu ușurință înapoi. Nu-ți forța atenția. Nu încerca să-ți controlezi respirația. Fii cât se poate de natural și cu o atitudine lejeră.

Înainte de a deschide ochii, stai și apreciază unde te afli în interior. Lasă-ți simțământul să se așeze — doar fii cu el. Acum deschide ochii și continuă-ți activitatea zilnică. Aproape oricine va constata că efectele aceste meditații simple zăbovesc o vreme. Culorile par ceva mai vii sau sunetele par mai clare. Există o senzație de calm în interior și o tendință mai redusă de a fi atras către activitate. Dacă ai o zi agitată și plonjezi rapid înapoi în ea, senzația va stărui mai puțin. Dar meditează de două ori pe zi câte 10–20 de minute și apoi vei începe să simți o diferență durabilă.

Tăcerea ar avea prea puțină utilitate în afară de un fel de vacanță interioară, dacă n-ar schimba viața exterioară. Aceasta este măsura supremă. Păstrând cu fidelitate un orar al meditațiilor timp de o lună, vei putea să-ți pui următoarele întrebări:

Un inventar al meditației

Mă simt mai ușor?
Am mai multă energie?
Sunt mai liniștit?
Lucrurile grele devin mai ușoare?
Mi-a scăzut nivelul stresului?
Am avut momente de inspirație?
Mă simt mai recunoscător?
Îmi apreciez viața mai mult?
Am devenit mai apropiat de cei dragi?
Am sentimentul apartenenței?
Mă judec pe mine — sau îi judec pe alții — mai puțin decât obișnuiam?
Mă simt mai confortabil înăuntrul meu?
Am pace interioară?

Acest inventar este detaliat. Trebuie să fie deoarece, ori de câte ori cineva spune că a încercat să mediteze o vreme, dar a renunțat, de obicei nu are niciun motiv pentru care s-a lăsat. Un nou obicei nu a reușit să-și facă loc; în schimb, vechile obișnuințe au rezistat. Dar, dacă treci punct cu punct prin inventar, vei realiza că meditația nu înseamnă doar să te simți ceva mai calm. Înseamnă să-ți activezi mintea în întregul ei,

iar mintea întreagă atinge fiecare aspect al vieții tale.

Folosind aceste patru deprinderi, poți să-ți faci calea spirituală practică. Transformarea devine accesibilă. Nu mai este un vis sau o viziunea depărtată, inspirată de scripturi sau de poezie. Cele mai mari miracole sunt înfăptuite prin acceptarea darului conștientizării cu care te-ai născut. Poate părea că am rătăcit o cale lungă față de locul din care am început. Problema inițială a fost cea a mâncatului în exces, pe care cei mai mulți dintre noi ar considera-o o problemă care trebuie rezolvată, dar prozaică. Și totuși, soluția — mâncatul conștient — are ramificații întinse. Ea s-a extins în viața trăită conștient, iar modul cel mai însuflețitor de a trăi este cel spiritual. Temele ușurinței, purității, energiei și echilibrului se aplică la ușurința sufletului și puritatea inimii, la echilibrul interior și cel exterior, la energia de a-ți înfăptui cele mai înalte împliniri.

Îți ratezi viața dacă stai într-un colț ca una dintre scrisorile nedesfăcute ale lui Rumi. Mie îmi este de ajuns să-mi aduc aminte de Rumi ca să revin la semnificația vieții:

Ziua aceasta se cunoaște pe sine
Mai presus de ceea ce pot spune cuvintele
Ca și cum ai întinde o cupă pe care stă scris,
Viața e a mea, dar nu e a mea.

Viața ne aparține tuturor, dar și noi aparținem vieții. În fiecare clipă când te simți împlinit, dai un impuls cosmic realizării scopurilor. În momentul prezent, o cupă este transmisă dintr-o parte în alta. O ții în palme o clipă foarte scurtă înainte de a o înapoia universului. Miracolul cel mai mare este că, atunci când o primești din nou, cupa este întotdeauna plină, gata să fie savurată iar.

Să trecem la nivel personal
Cum să fii întreg — O meditație de șapte zile

La începutul acestei cărți, am vorbit despre alăturarea la un val al schimbării. Când m-am alăturat, a însemnat mult pentru stilul meu de viață. Am devenit mai conștient de modul cum mâncam și acel pas mic a dus la o înțelegere mai profundă a ceea ce înseamnă cu adevărat alimentația pentru minte, trup și suflet.

Dar există un alt val al schimbării care ajunge mai departe, dincolo de limitele vieții unei persoane — mișcarea pentru găsirea unui mod de viață holistic. Această mișcare este globală și afectează pe oricine, deoarece, ținând cont de pericolele la adresa mediului înconjurător și de presiunea demografică, încercarea de a trăi în continuare ca în trecut nu este posibilă. Viața se susține singură, dar ființele umane sunt responsabile pentru viață. Suntem chemați să susținem mediul înconjurător, dar, în același timp, calea înainte nu este deloc clară.

Să trăiești holistic înseamnă să te simți conectat cu toate celelalte. Un copac

din pădurea amazoniană expiră oxigen, de care avem nevoie pentru a trăi, în vreme ce noi expirăm dioxid de carbon, de care acel copac are nevoie ca să trăiască. Virusul care îl îmbolnăvește pe un copil din China călătorește cu avionul ca să ajungă la ușa unui alt copil din altă parte a lumii. Apa, mâncarea și aerul nu mai sunt necesități locale. Ele hrănesc corpul planetei. Pentru individ, un stil de viață holistic trebuie totuși să aducă fericire. Nu ni se cere să ne transformăm în călugări și călugărițe care să renunțe la starea lor de bine pentru ca Mama Pământ să se însănătoșească. Cele două sunt complementare. Poți să fii fericit și, în același timp, să promovezi starea de bine a întregii vieți.

Majoritatea temelor pe care le-ai practicat în această carte se aplică vieții holistice, mai ales puritatea și echilibrul. Epuizarea resurselor limitate ale planetei este o formă de dezechilibru. Îmbâcsirea atmosferei cu agenți poluanți este o formă de impuritate. De ce continuăm să facem ceea ce știm că este evident greșit? Pentru că suntem atașați de ideea de a fi fericiți, iar vechiul șablon pentru fericire depinde de starea de consumator, care vrea mai mult din orice, se debarasează neglijent de reziduuri, se concentrează pe eu, mie și al meu fără să se gândească la întreaga familie umană și trăiește pentru moment, lăsând viitorul să se îngrijească singur de el însuși.

Eu cred că viața ta poate fi la fel de fericită și dacă ții mai sus. Împlinirea va fi întotdeauna cheia. Dar împlinirea interioară este mult mai satisfăcătoare decât promisiunea fericirii bazate pe un consum nesfârșit. Mi-ar plăcea să ofer un nou șablon pentru fericire care să-l înlocuiască pe cel vechi. Ți se cere să găsești împlinirea în fiecare zi pornind de la aici, înăuntru. Nu te vei alătura unei cauze sau unei cruciade. În schimb, vei stabili o legătură. Această legătură începe cu tine însuți și apoi se răspândește spre exterior.

Mai jos este o meditație de șapte zile care este lipsită de efort, dar plină de semnificație. A avut succes și a fost populară printre sutele de oameni care au început să o practice la Centrul Chopra. Citește viziunea pentru fiecare zi și apoi alocă-ți timp să practici meditația pentru acea zi. O mantra separată dedicată fiecărei zile este derivată din tradiția vedică a Indiei — folosirea ei este opțională, dar recomandată, întrucât mantrele așază mintea într-un loc mai profund.

Ești deja conectat cu toată viața de pe pământ — asta e un dat — iar acum este timpul să simți conexiunea și să o lași să se absoarbă în conștientizarea ta. Mulți oameni au cerut o transformare a conștiinței și o nouă paradigmă pentru viitor. Iată o modalitate de a răspunde personal la această cerință.

Duminică, ziua 1
Sănătate perfectă

Există în conștiința fiecăruia un loc care este liber de boală, care nu simte niciodată durerea, care este fericit și vibrant. Când călătorești spre acest loc, limitările obișnuite încetează să existe. Dacă legătura dintre minte și corp este

puternică, conștientizarea poate fi convertită într-o sănătate perfectă. Acesta nu este un vis. În bucla de feedback a corpului, fiecare gând, sentiment și senzație intangibilă este convertită în semnale chimice sau electrice. Conștientizarea afectează în permanență corpul. Prin urmare, este rezonabil să credem că mesajele negative au consecințe negative pentru sănătate, în vreme ce mesajele pozitive au efectul opus.

Sănătatea perfectă este norma pentru fiecare celulă. Imperfecțiunile sunt vindecate sau celula moare. Dacă este forțată să existe într-o stare imperfectă, o celulă se poate adapta cu o flexibilitate extraordinară — așa reușește inima să funcționeze ani de-a rândul cu o cantitate redusă de oxigen cauzată de arterele coronariene blocate, de exemplu. Dar, dacă starea de dezechilibru durează îndeajuns de mult, celulele, țesuturile și organele mor. Întrucât sănătatea perfectă este norma pentru celulele tale, ar trebui să fie norma și pentru tine în calitate de persoană care trimite toate mesajele către acele celule. Cum intervii depinde de alegerile pe care le faci. Fiecare intervenție în direcția bună susține sănătatea perfectă a corpului; fiecare intervenție negativă stresează corpul și-l forțează, mai mult sau mai puțin, spre o deteriorare a sănătății.

Medicina modernă a avut nevoie de decenii ca să recunoască legătura dintre minte și corp și, dat fiind că doctorii sunt în continuare pregătiți să trateze părți izolate ale corpului, starea de sănătate este responsabilitatea ta. Să ridici această stare spre sănătatea perfectă necesită mai multă conștientizare. Această carte a descris ce poate face pentru tine stilul de viață conștient. Să ai toate instrumentele este important. Dar trebuie să alegi și să folosești acele instrumente. Este ușor să te mulțumești cu mai puțin, iar când așteptările ți se reduc, vechi șabloane răsar ca din senin, oferind calea minimei rezistențe.

Ceea ce alimentează un mod conștient de viață este inspirația, iar inspirația vine dinăuntru. Nu sosește sub forma unor mesaje însuflețitoare — deși și acestea au rolul lor — ci dintr-o stare așezată de a fi echilibrat și acasă în sinea ta. Protejat de agitația generată de stres și de presiunea exterioară, vei constata că e mai ușor să-ți urmezi noua viziune despre viață. O voce calmă îți va arăta cum să faci ceea ce știi că este bine pentru tine. Aceasta devine calea minimei rezistențe, nu revenirea la vechile obiceiuri proaste. În meditația de astăzi și în toate cele care urmează, țelul este simplu: următorul lucru pe care vrei să-l faci va fi cel mai bun lucru pe care poți să-l faci pentru tine. La începutul primei tale zile de meditație, contemplă acest gând de echilibrare: *Mă dedic traiului în sănătate perfectă.*

Pentru început, găsește o poziție confortabilă, așezându-ți ușor mâinile în poală și închizând ochii. Observă-ți inspirația și expirația. Cu fiecare inspirație și expirație, îngăduie-ți să devii mai relaxat, mai confortabil și mai în largul tău.

Mantra: Acum, introdu cu blândețe mantra care-ți permite să te conectezi cu această amintire a întregirii, repetând-o mental și permițându-i să curgă cu

ușurință, fără efort: *Om Bhavam Namah*, ceea ce înseamnă, *sunt existența absolută, sunt un câmp al tuturor posibilităților*.

Repetă în tăcere, cu ochii închiși. Ori de câte ori constați că gândurile, senzațiile din corp, zgomotele din mediul înconjurător te distrag, pur și simplu reîntoarce-ți atenția la repetarea mentală a mantrei.

Continuă meditația. Când crezi că au trecut circa 10 minute, aruncă o privire la ceasul de mână sau de perete. Dacă mai ai timp, închide ochii și continuă mantra. Dacă cele 10 minute s-au terminat, atunci e timpul să eliberezi mantra. Cu blândețe, readu-ți conștientizarea în corp. Odihnește-te un moment, inhalând și expirând încet și profund. Când te simți pregătit, deschide ușor ochii.

Urmare: În timp ce-ți continui ziua, poartă cu tine ideea că, printr-o simplă schimbare a minții, poți să-ți schimbi viața. Revino ocazional la acest gând de echilibrare: *Creez sănătatea perfectă cu fiecare alegere. Creez sănătatea perfectă cu fiecare alegere.*

Luni, ziua 2
Înțelepciunea corpului tău

Fiecare dintre noi posedă o înțelepciune interioară care nu este reflectată în gândurile cotidiene, preocupate în principal cu cele de zi cu zi. Această înțelepciune este înrădăcinată în corp. În vreme ce ființele omenești se ceartă și sunt în dezacord, trilioane de celule sincronizează toate procesele biologice până la miime de secundă. În vreme ce egoul ne împinge spre ambiții egoiste, fiecare părticică a corpului lucrează instinctiv concertat, mereu căutând să realizeze întregul. Celulele nu știu să fie egoiste, iar dacă se întâmplă să uite de starea de bine a întregului corp, celulele respective devin maligne. Urmărindu-și cu orice preț propria expansiune, ele invadează alte părți ale corpului doar ca să descopere, în final, că singura lor recompensă este moartea.

Pe parcursul a numeroase pagini, ai învățat cum să te supui înțelepciunii corpului tău. Când ai încredere totală în corpul tău, încetezi să interferezi cu înțelepciunea lui. Nu-l mai împovărezi excesiv cu stres, lipsă de somn, o dietă proastă și ore zilnice de inactivitate totală cu răbufniri intermitente de hiperactivitate. Cu toții suntem înglobați într-o viziune materialistă despre lume și multă vreme ideea de înțelepciune a corpului a fost desconsiderată — și continuă să fie în unele cercuri — ca neștiințifică. Dar nu este nevoie să reluăm această problemă. Conexiunea dintre minte și corp este o certitudine științifică, iar descoperirea cea mai importantă a venit de la cercetătorii care au arătat că mesajele chimice trimise în toate direcțiile de celulele creierului au fost găsite în tractul digestiv, sistemul imunitar și piele. Creierul nu mai era sediul unic al inteligenței. Potrivit noii imagini, inteligența era ca un râu care curge prin toate țesuturile. Acum ne putem referi la sistemul imunitar ca la un creier plutitor și putem considera sentimentele instinctive la fel de legitime ca și emoțiile din creier.

Biochimia intuiției și a înțelegerii nu a apărut încă sau râul intern care îi face pe oameni atât de curioși și de creativi. Dar este cert că legătura dintre minte și corp va fi parte din acest proces, este nevoie doar să se găsească căi mai subtile de observare a acesteia. În tradițiile de înțelepciune ale lumii, inteligența corpului nu are nevoie să fie justificată, ca și cum ar fi fost pusă vreodată sub semnul îndoielii. Înțelepciunea există deja într-o stare de unitate. Corpul este văzut ca o componentă în dansul cosmic, iar manifestarea inteligenței sale derivă dintr-un câmp al inteligenței care organizează întreaga creație. Aceasta este o viziune spirituală, deși, dacă ai putea întreba o celulă de unde a venit, ar arăta în mod firesc către întregul corp — o celulă din ficat sau din inimă nu crede nicio clipă că viața ei este izolată, separată sau accidentală. Să fii o singură celulă în corpul universului, așa cum este fiecare dintre noi, este același lucru. Dacă ai putea să fii la fel de înțelept ca și corpul tău, totul în viața ta ar fi în armonie cu toate celelalte lucruri. Meditația este o modalitate puternică de a crea o punte peste prăpastia dintre imaginea noastră despre sine imperfectă și perfecțiunea care vine fără eforturi spre corpurile noastre.

La începutul meditației, contemplă acest gând de echilibrare: *Am încredere în înțelepciunea corpului meu.*

Începe-ți meditația, respectând instrucțiunile pentru Ziua 1.

Mantra: Acum, introdu cu blândețe mantra. Este sunetul, *Shyam*, care este asociat cu intuiția și înțelepciunea interioară. Se pronunță *și-am*.

Continuare: În timp ce-ți continui ziua, ascultă-ți intuiția și contemplă acest gând de echilibrare: *Mintea și corpul meu rezonează perfect. Mintea și corpul meu rezonează perfect.*

Marți, ziua 3
Restabilirea echilibrului

Cheia restabilirii echilibrului și a menținerii greutății ideale este să ne extindem conștientizarea de la obișnuințele inconștiente la alegerile conștiente. Ori de câte ori avem o experiență, mintea se află într-una din următoarele trei stări: inconștiență, conștiență, conștiință de sine. Cele două moduri principale de funcționare ale minții, conștient și inconștient, sunt superior dezvoltate. Când acționează în modul inconștient, creierul este capabil să aibă grijă de corp fără să fie nevoie de instrucțiuni detaliate, folosindu-se de cele cinci simțuri ca să ne mențină conștienți cu privire la lumile interioară și exterioară. Totul, în starea inconștientă, sănătatea și starea de bine sunt, în general, lăsate la voia întâmplării, iar bucla de feedback esențială dintre minte și corp funcționează automat, fără vreo conștientizare.

Să luăm acest exemplu: dacă te duci în camera de repaus la serviciu și îți umpli a treia ceașcă de cafea a zilei fără să te gândești, faci ceva inconștient, acesta fiind modul de funcționare care stă la baza obișnuințelor. Dacă te vezi în timp ce întinzi mâna spre aparatul de cafea, înseamnă că ești conștient. Acum

vezi ultima brioșă rămasă în tavă. Conștientizarea de sine poate și ea să intervină. În momentul acela, te poți gândi, *ce obțin eu din asta.* Când începem să ne punem întrebări, reflectând asupra comportamentelor noastre, uitându-ne la imaginea de ansamblu și apoi invitând răspunsurile să vină la noi, ne mutăm într-un loc al conștientizării de sine. Când ești conștient de tine, începi să fii atent la cel care este conștient, adevăratul eu. Adevăratul eu este locul de unde vin valorile, semnificația, scopul și răspunsurile.

Conștientizarea de sine ne mută dincolo de căile vechi, bine înrădăcinate din creier, care susțin obișnuințele fixe, inconștiente. Imaginează-ți o situație în care ești mânios. În această situație, când recunoști *sunt supărat*, ai un gând conștient. Dar știind de unde vine mânia, inviți în acea situație o componentă a conștiinței de sine, ceea ce-ți permite să sesizezi un model de comportament. Îți dai seama că vechile obișnuințe — răbufnirile din trecut, de exemplu — nu ți-au fost de folos și începi să iei măsuri ca să transcenzi acele reacții uzuale.

Realitatea se transformă când își face apariția conștientizarea de sine și începem să preluăm controlul cu ajutorul spiritului nostru. Când devenim conștienți de noi ni se deschide ușa spre o schimbare durabilă și căpătăm forța de a face, în fiecare moment, alegerile cele mai hrănitoare.

Iată gândul de echilibrare pentru meditația de azi: *Cu ajutorul conștientizării, creez obiceiuri sănătoase.*

Începe-ți meditația respectând instrucțiunile din Ziua 1.

Mantra: Acum, introdu cu blândețe mantra. Aceasta este *Om Kriyam Namah.* (*Kriyam* se pronunță „kri-iam“.) Se traduce prin *acțiunile mele sunt aliniate cu legea cosmică*.

Continuare: În timp ce-ți continui ziua, contemplă acest gând de centrare: *Cu ajutorul conștientizării, creez obiceiuri sănătoase. Cu ajutorul conștientizării, creez obiceiuri sănătoase.*

Miercuri, ziua 4
Respirație pentru echilibru

Toate ființele vii sunt animate prin respirație, schimbul atomilor care susțin viața din atmosferă sau ocean. În tradiția indiană, respirația are un nivel mai subtil conectat cu forța vitală sau *prana*. În acest model antic, prana pulsează prin corp și ne dă viață. În sanskrită, *prana* înseamnă, simplu, *respirație* și, pe această bază — fără să fie nevoie să accepți noțiunea subiacentă de forță vitală —, au fost elaborate multe exerciții care să te facă să fii calm, centrat și echilibrat. Aceste simțăminte subiective au fost totodată conectate cu beneficii fizice cum ar fi o tensiune arterială și un puls mai scăzute.

De asemenea, oamenii raportează că exercițiile prana le dau o energie crescută în timpul zilei. În Occident, studiile privind corpul subtil sunt rare, pentru că modelul antic nu se potrivește cu modelul modern. Chiar și așa, yoga se bazează pe un model străvechi și mii de oameni beneficiază de pe urma lui

fără să fie nevoiți să accepte o concepție diferită despre lume. Se crede că prana activează toate forțele vitale din corp. Și, cu toate că prana ne energizează sub forma respirației, orice formă de energie — lumină, căldură, electricitate — este asociată cu prana, la fel cum, în medicina modernă, activitatea cerebrală depinde de o combinație de procese chimice și electrice, care își extrage hrana din mâncare și oxigen.

În tradiția yoghină, există practici elaborate pentru controlarea fluxului de prana, dar, din perspectivă occidentală, important este să asiguri un input mai bun în conexiunea minte–corp. Claritatea mentală și energia sunt esențiale ascultării propriului corp. Așa încât, în sistemul indian, prana funcționează ca un fel de feedback. Așa cum ai descoperit în cuprinsul acestei cărți, conștientizarea servește aceluiași scop. Există aici o legătură cu meditația. Cu cât te antrenezi mai mult să fii în legătură cu propria respirație, cu atât mai spontan te muți într-o stare stabilă a conștientizării — respirația conștientă readuce mintea spre ea însăși.

Iată gândul de echilibrare pentru meditația de azi, *Sunt unul cu respirația vieții.*

Începe meditația, respectând instrucțiunile din Ziua 1.

Mantra: Acum, introdu cu blândețe mantra zilei. Ea este *Su Hum*, ceea ce înseamnă *Eu sunt*.

Continuare: În timp ce-ți continui ziua, contemplă acest gând de centrare: *Sunt susținut de respirația vieții. Sunt susținut de respirația vieții.*

Joi, ziua 5
Mâncare pentru echilibru

Mâncatul este o activitate zilnică, dar mâncarea are o semnificație mai profundă. În Occident, am studiat mâncarea din perspectiva nutriției măsurabile — calorii, proteine, lipide, vitamine și așa mai departe — în vreme ce, din punct de vedere holistic, ești ceea ce mănânci. Mâncarea este tocmai energia pe care corpurile noastre o extrag din ea. Corpul convertește hrana în gânduri, sentimente, senzații și stări sufletești, și orice altceva ține de complexitatea sistemului minte–corp. Prin urmare, mâncarea este contopită cu conștiința, inteligența și fiecare alegere pe care o faci în timpul zilei. Când mănânci natural, consumând alimente integrale și bei apă curată și proaspătă, îți sporești energia dătătoare de viață care întreține mii de procese într-o persoană completă.

În sistemul medical indian Ayurveda, hrănirea este abordată holistic pentru a se ajunge la o stare de echilibru dinamic. Secole mai târziu, cercetările științifice occidentale au confirmat legătura chimică ce unește hrana cu creierul, oferind dovada fizică potrivit căreia, în ceea ce privește mesajele care circulă prin tot corpul, afirmația *ești ceea ce mănânci* a fost îndreptățită tot timpul. Mesajul de bază pe care îl trimite mâncarea vine de la actul mâncatului. Dacă mănânci în

grabă, fără să dai atenție mâncării, fără să oferi gratitudine, ci doar alimentându-ți motorul, nu există niciun efect asupra caloriilor și nutrimentelor pe care hrana le conține. În experiența ta apare totuși o mare schimbare. Când iei prima îmbucătură, corpul tău primește un val de informații, în principal prin intermediul gustului, dar și prin gânduri, sentimente, starea sufletească și așteptări. *N-ar trebui să mănânc asta* trimite un mesaj diferit față de *Chiar îmi fac un bine*.

Poți să faci din experiența mâncatului una optimă, iar când procedezi așa, nu doar mâncarea, ci și întreaga experiență se metabolizează.

Este important să apreciem și să prețuim mâncarea pentru valoarea ei holistică. Să mănânci conștient, să te afli într-o atmosferă caldă cu cei dragi și să faci din masa respectivă un moment pentru schimburi pozitive va pregăti terenul pentru cea mai bună experiență. Mâncarea va fi în armonie cu corpul tău. Vei mânca întru împlinire.

Iată gândul de centrare pentru meditația de astăzi: *Aleg alimentele care mă ajută să prosper*.

Începe meditația, urmând instrucțiunile din Ziua 1.

Mantra: Acum, introdu cu blândețe mantra, *Om Vardhanam Namah*, care înseamnă *Hrănesc universul, iar universul mă hrănește*.

Continuare: În timp ce-ți continui ziua, contemplă acest gând de centrare: *Mănânc ca să-mi hrănesc mintea, corpul și spiritul. Mănânc ca să-mi hrănesc mintea, corpul și spiritul.*

Vineri, ziua 6
Mișcare pentru echilibru

Corpul tău vrea să se miște, iar dacă te miști în conformitate cu propria ta natură, vei avea parte de aproape toate beneficiile unor exerciții organizate. Mișcarea este personală. Cele mai avansate cercetări din știința sportivă arată că nu toată lumea beneficiază la fel de pe urma exercițiilor fizice — ameliorările aduse oxigenului din sânge și forței adăugate variază enorm. În cea mai mare parte, corpul îți spune cum să fii activ. Există o potrivire naturală între oamenii cărora le place să meargă la sală și oamenii ale căror corpuri sunt reglate ca să obțină beneficii maxime.

Și totuși oricine ar trebui să facă mișcare cel puțin o oră pe zi. Dacă stai nemișcat timp de o oră, nivelurile de grăsime și zahăr din sânge cresc. Doar prin faptul că te ridici din scaun, stai în picioare și te miști un pic, ajuți la readucerea acestor niveluri la valorile de echilibru. Dacă mai adaugi ceva mers pe jos, chiar și plimbatul în ritm lent aproape că-ți va dubla metabolismul. Adaugă câteva minute de exerciții viguroase, îndeajuns să-ți încălzească mușchii, și vei face și mai mult în direcția echilibrării glicemiei. Cu alte cuvinte, știința medicală confirmă faptul că stilul nostru de viață tot mai sedentar nu este în armonie cu modul în care corpul nostru este conceput să funcționeze.

Yoga, care a devenit populară în Occident, este un regim mult mai cuprinzător decât simpla condiționare fizică (care se numește hatha yoga). Țelul ei general este să unifice corpul, mintea și spiritul într-un întreg armonios. Poți să începi de oriunde, pentru că întregul sistem este interconectat. Stabilizarea minții echilibrează totodată corpul și invers. Atâta timp cât dai atenție temei echilibrului, aduci beneficii fiecărei celule, permițându-i să oscileze între stările de odihnă și de activitate, presiune și eliberare, funcționare intensă și funcționare scăzută. Lucrul care provoacă cel mai mare dezechilibru este staza. Poate să pară că nu faci nimic când stai pe loc, dar neglijarea nu înseamnă totul. Îți forțezi corpul să-și mențină funcționarea scăzută toată ziua, când de fapt ceea ce-și dorește este un echilibru dinamic între activitate și repaus.

Ca program pentru echilibru, yoga poate cuprinde orice activitate care te ajută să aduci în viață un sentiment de pace și unitate. Meriți să savurezi experiența de a fi într-un corp. Sunt multe căi de aprofundare a experienței. Dansul, înotul, alergatul, plimbatul prin parc — dacă aduc plăcere, aceste activități pot fi ca niște meditații în mișcare pentru corpul tău. Îngăduie-ți să experimentezi bogăția lumii naturale, întărindu-ți sistemul cardiovascular, eliberând endorfine în creier și limpezindu-ți mintea. Scopul suprem al yoga, în toate formele ei, este să însuflețească conștientizarea și să-ți extindă înțelegerea adevăratului eu. Așa încât, schimbă-ți toate prejudecățile despre mișcare ca datorie. Exercițiile fizice sunt orice mișcare făcută de corp în urma căreia te simți mai în legătură cu tine însuți și mai fericit că exiști în lume.

Iată gândul de echilibrare pentru meditația de astăzi: *Sunt flexibil, puternic și echilibrat.*

Începe-ți meditația, respectând instrucțiunile din Ziua 1.

Mantra: Acum, introdu mantra zilei: *Om Varunam Namah*, care înseamnă *Viața mea este în armonie cu legea cosmică*.

Continuare: În timp ce-ți continui ziua, contemplă acest gând de echilibrare: *Când mă mișc, mă bucur de existența mea fizică și de starea de bine pe care o aduce. Când mă mișc, mă bucur de existența mea fizică și de starea de bine pe care o aduce.*

Sâmbătă, ziua 7
Starea ta de bine

Felicitări! Ai petrecut șase zile în care ți-ai deplasat conștientizarea spre o viziune mai holistică, nu doar la nivel intelectual, ci și la nivel practic. Obiectivul tradiției spirituale indiene este compatibil cu un stil de viață holistic. Cuvântul *yoga* înseamnă unitate și totuși conceptul din spatele cuvântului este universal. În pofida diferențelor de limbă și cultură, fiecare generație s-a gândit la cum să ajungă la împlinire. Soluțiile găsite au fost menite să fie împărtășite ca o moștenire comună. Ar fi un triumf al spiritului uman dacă am ignora zidurile și granițele, privind la *Aham Brahmasmi*, *Eu sunt universul,* ca la o viziune

aplicabilă oricui, nu doar la cultura vedică ce a înflorit cu mii de ani în urmă. În același mod, învățătura lui Iisus despre căutarea în noi a împărăției cerului este o soluție care nu merită să fie închisă într-un compartiment accesibil doar creștinilor.

Cauți să-ți găsești propria stare de bine și totuși în nenumărate căi nu ești singur. Fiecare bărbat și fiecare femeie care te-au precedat ți-au dat un cadou tăcut: evoluția creierului. A durat mii de ani ca să se creeze conexiunea minte–corp așa cum există astăzi, echilibrând impulsurile primare pe care le împărtășim cu reptilele, emoțiile care au început să apară în rândul primatelor și primii hominizi și caracterul rațional și intuitiv al neocortexului, ultimul stadiu al evoluției creierului.

Din perspectivă modernă, aceste meditații zilnice au fost o nouă cale de antrenare a creierului, dar, în final, mintea și spiritul contează cel mai mult. Creierul este interfața lor fizică, aducând scop și semnificație în lumea fizică astfel încât fiecare dintre noi să-și poată scrie propria poveste. Meditația nu este un scop în sine. Ea aduce conștientizare într-un loc din care poți să faci alegeri care determină cum se desfășoară povestea ta, zi după zi. Dacă vrei ca ușurința, echilibrul, energia și puritatea să fie parte a poveștii tale, scrierea lor începe acum — aparțin momentului prezent.

Ai toate instrumentele de care ai nevoie ca să-ți găsești propria împlinire. Ceea ce au adăugat toate aceste meditații zilnice a fost un surplus de inspirație. Astăzi, adăugăm elementul final, care este recunoștința. Recunoștința este o parte importantă a unei vieți trăite într-un echilibru perfect. Când suntem recunoscători pentru tot ceea ce avem în viața noastră, egoul se dă la o parte din drum și suntem complet deschiși la schimbul dinamic cu universul. Dacă nu faci asta deja, începe să ții un jurnal al recunoștinței și să-ți notezi toate lucrurile pentru care ești recunoscător în fiecare zi. Ia aminte cum se manifestă traiul conștient în viața ta. Întreabă-te cât de important este faptul că faci alegeri conștiente. Mulțumește-ți pentru toate schimbările pe care le-ai făcut — mari și mici — și apreciază ce beneficii ți-au adus.

Amintește-ți, de asemenea, că noi înflorim în comuniune cu ceilalți. Prin urmare, împărtășește-ți noua conștientizare de sine, întinde mâna să-i ajuți pe alții în călătoria lor și cere să fii ajutat în călătoria ta. Faci parte dintr-o conștiință colectivă, un val într-un ocean vast și frumos. Recunoaște și cinstește aceste legături sacre.

Iată gândul de echilibrare pentru meditația de astăzi: *Îmi scriu povestea vieții. Îmi creez starea de bine.*

Începe-ți meditația, respectând instrucțiunile din Ziua 1.

Mantra: Acum, introdu cu blândețe mantra zilei. Ea este *Sat, Chit, Ananda* sau *Ființare, conștiință, fericire*.

Continuare: În timp ce-ți continui ziua, contemplă acest gând de centrare:

Povestea mea este desăvârșită în acest moment. Povestea mea este desăvârșită în acest moment.

Partea a III-a

Rețete din bucătăria Centrului Chopra

Rețete pentru puritate, energie și echilibru

Pentru această secțiune, i-am rugat pe bucătarii de la Centrul Chopra să-mi furnizeze câteva dintre rețetele lor preferate, pentru a ilustra genul de alimentație descris în capitolul *Ce ar fi bine să mănânc?* Fiecare rețetă a fost testată cu rigurozitate și savurată de un mare număr de oameni care au venit la centru. Una dintre părțile cele mai frumoase ale ședерii lor aici, după cum ne spun chiar ei, este mâncarea delicioasă.

Rețetele se conformează principiilor ayurvedice. Unele includ toate cele șase gusturi, deși, de fapt, masa în totalitatea ei e cea care trebuie să le includă, nu fiecare fel separat de mâncare. Cel mai important este să mănânci alimente pure, integrale, care te fac să te simți plin de energie și-ți lasă corpul să lucreze într-o stare de echilibru. Cele trei teme — puritate, energie și echilibru — pot fi atinse prin tot felul de meniuri. Noi îți oferim aici un început avantajos.

Îmi dau seama că oamenii moderni au o viață ocupată, așa că i-am rugat pe bucătari să dea variante pentru folosirea unor ingrediente conservate sau congelate pentru situațiile în care nu este timp să se cumpere alimente proaspete. Mâncatul trebuie să-ți ofere plăcere, nu să te streseze pe tine, cel care gătești, sau să te facă să intri în panică atunci când totul nu e întru totul perfect. Fii îngăduitor cu tine însuți. Schimbarea dietei este un maraton, nu un sprint. Nu te lăsa pradă obiceiului prost de a te învinui pentru că ai omis ceva sau pentru că ai căzut în păcat — de fapt, scoate-ți din vocabular aceste cuvinte. Stresul pe care-l creezi supunându-te unor judecăți negative face mult mai rău corpului tău decât o plăcere vinovată ici-colo.

Dacă ești presat de timp, încearcă totuși să te opui variantei numite fast-food. Rețetele de față îți permit să-ți schimbi tendințele alimentare astfel încât să-ți dezvolți propriul repertoriu de mâncăruri simple, hrănitoare, chiar dacă folosești și legume congelate. O altă mențiune de la bucătarii noștri: când cumperi produse de soia, cum ar fi tofu sau lapte de soia, precum și porumb și produse pe bază de porumb, asigură-te de fiecare dată că nu au fost modificate genetic. Caută emblema Non-GMO Project (Proiectul produselor nemodificate genetic), o organizație nonprofit care oferă verificare și etichetare din partea unei terțe organizații.

În viața mea personală, care este plină de călătorii spre destinații în care condițiile alimentare locale sunt necunoscute, am învățat să fac o bucurie din provocarea de a găsi alimentele cele mai proaspete și, de obicei, cele mai simple. Mănânc o singură masă completă pe zi. Un castron cu supă îmi este de ajuns seara. Dar este o mare bucurie când reușesc să mănânc la Centrul Chopra. Plec de acolo inspirat de cât de bine

te simți când combini gusturile, abundența naturii și genul de stare de bine care promite să susțină mintea și corpul pe toată durata vieții.

Mic dejunuri ușoare

Shake „Fericire matinală“

1 porție

5 migdale întregi, cu pieliță, lăsate la înmuiat peste noapte în ½ ceașcă de apă
2 linguriițe de miere organică sau sirop de arțar
30 g pudră de proteină de soia, simplă sau cu aromă de vanilie
un praf de scorțișoară măcinată
1 ceașcă de lapte de soia cu vanilie
1 banană medie, cojită și tăiată felii
1 lingură de suc de aloe vera

Se scurg migdalele și se aruncă apa. Se pun migdalele într-un blender, se adaugă celelalte ingrediente și se amestecă până la omogenizare. Se ia ca un supliment de proteină matinal și ca ajutor digestiv.

Tofu jumări

Preparată cu legume proaspete, plante aromate și tofu, această rețetă este delicioasă și satisfăcătoare în orice moment al zilei. Pentru a prepara un burrito de mic dejun pentru a fi luat pe drum, se adaugă puțină brânză și salsa la amestecul de tofu și se înfășoară într-o tortilla (lipie) din făină integrală, caldă.

4 porții

450 g de tofu proaspăt, tare sau extra-tare, uscat și mărunțit
1 linguriță de ulei de măsline
½ ceașcă de praz sau ceapă tocate
1 lingură de Bragg Liquid Aminos[2] sau tamari
un praf de piper negru
1 linguriță de chimion măcinat
1 linguriță de pudră de curry
½ linguriță de coriandru măcinat
½ linguriță de mărar
¼ linguriță de nucșoară
½ ceașcă de tomate tăiate cubulețe
½ ceașcă zucchini tăiat cubulețe
1 ceașcă de spanac verde

supă de legume
¼ ceașcă de coriandru proaspăt

Se pune tofu mărunțit într-un castron și se lasă deoparte. Se încălzește o tigaie de sote la foc mediu și se adaugă uleiul de măsline, prazul, liquid aminos, piperul, chimionul, pudra de curry, coriandrul, mărarul și nucșoara. Se prăjesc sote ingredientele timp de 2 minute.

Se adaugă tomatele, zucchini și spanacul și se continuă să se prăjească până când legumele încep să se înmoaie, cam 5 minute. Adaugă puțină supă de legume dacă amestecul rămâne uscat. Se adaugă tofu mărunțit și se amestecă până când toate sunt bine combinate. Se continuă să se prăjească sote până când tofu este încins bine. Se garnisește cu coriandru tocat.

Aperitive

Rulouri vegetale de primăvară

8–10 rulouri

1 căpățână de lăptucă untoasă (butter lettuce)
1 ceașcă de morcov ras
1 ceașcă de jicama[3] [4]rasă
1 ceașcă de castravete, feliat subțire și tocat
½ ceașcă de zucchini, feliat subțire și tocat
½ ceașcă de germeni de ridiche sau de floarea-soarelui
¼ ceașcă de coriandru verde, tocat
¼ ceașcă mentă verde, tocată
¼ ceașcă de busuioc verde tocat
1 ceașcă de varză roșie tocată (opțional)

Se separă 8 până la 10 dintre cele mai mari frunze de lăptucă. Se toacă sau se feliază subțire restul lăptucii. Se combină lăptuca tocată cu morcovul, jicama, castravetele, zucchini și germenii într-un castron. Se adaugă ierburile verzi și se stropesc cu ½ ceașcă de sos tip *dressing* (vezi rețeta care urmează).

Se pun câteva cești de apă într-o cratiță și se lasă să fiarbă. Se opăresc frunzele de lăptucă în apa clocotită timp de 10–15 secunde. Se așază frunzele în apă cu gheață timp de un minut, apoi se scot și se usucă cu hârtie absorbantă. Se întind frunzele pe un prosop de hârtie pe o suprafață plată. Se împart legumele în porții pentru toate frunzele. Se rulează în rulouri mici, cam de 2,5 cm lățime și 8 cm lungime. Se etalează pe un pat de varză roșie tocată (dacă se folosește) și se servesc cu sos de înmuiat și dressing suplimentar (vezi rețetele care urmează).

Dressing

½ ceașcă suc de mere
½ ceașcă oțet de orez

¼ ceașcă sirop de arțar sau miere
1 linguriță de semințe de susan
½ linguriță de ghimbir proaspăt, pudră sau tocat
1 lingură de Bragg Liquid Aminos sau tamari

Se combină ingredientele și se amestecă bine.

Sos de înmuiat cu lămâie verde condimentată și ardei roșu

4 porții

¼ ceașcă ardei gras roși copt și tocat
¼ ceașcă suc proaspăt stors de lămâie verde (și sucul de portocale e bun)
2 linguri de oțet de orez
2 linguri de sirop de arțar
1 lingură de Bragg Liquid Aminos sau tamari
½ linguriță de ardei iute cayenne
1 lingură de busuioc verde tocat mărunt
1 lingură de unt de arahide

Se pun ingredientele într-un blender și se obține un piure omogen. Se poate adăuga puțin suc de portocale sau suc de mere dacă se dorește diluarea amestecului.

Supe

Supă de tomate cu busuioc

4–6 porții

½ ceașcă de boabe de năut, sortate, clătite și lăsate la înmuiat în apă, peste noapte, sau o conservă de 400 g, cu boabele clătite cu apă și scurse
2 foi de dafin
1 linguriță de ulei de măsline
1 ceașcă de praz tocat, șalote sau ceapă
1 lingură de amestec italian de ierburi
½ linguriță de piper negru
1 linguriță de mărar proaspăt
1 lingură de Bragg Liquid Aminos sau tamari
1 ceașcă de ardei gras roșu tocat cubulețe
1 ceașcă de zucchini, tăiat în două pe lungime și apoi feliat
1 tomată mare, tocată
2 cești de suc de tomate
2 cești de supă de legume
½ ceașcă de frunze de busuioc verde, ambalat

Se scurg și se clătesc boabele de năut și se așază într-o oală de supă. Se pune suficientă apă ca să acopere boabele cu 5 centimetri. Se încălzește până la clocot, se adaugă foile

de dafin, după care se dă focul mai mic, ca să fiarbă liniștit. Se fierb boabele până se înmoaie, 40–50 de minute. Se scurg boabele și se pun deoparte.

Se încinge uleiul de măsline într-o oală de supă. Se adaugă prazul, amestecul de ierburi, piperul negru, mărarul și liquid aminos. Se prăjesc 3–4 minute. Se adaugă ardeiul gras și zucchini. Se mai prăjesc alte 5 minute. Se adaugă tomata și se continuă să se prăjească 3–4 minute. Se adaugă boabele de năut și se mai lasă pe foc încă 5 minute, amestecând frecvent. Se adaugă sucul de roșii și supa de legume. Se dă în clocot. Se dă focul mai mic. Se toacă frunzele de busuioc subțire, se adaugă la supă și se mai lasă la fiert liniștit 4–5 minute. Se scot din oală foile de dafin înainte de a se servi.

Supă de orz cu legume

Deși, în mod tradițional, supa de orz se face cu carne de vită, în această rețetă delicioasă legumele și lintea creează o aromă și o textură bogate, fără să fie nevoie de adaosul de grăsime. În același timp, este o rețetă cu conținut redus de glucide, fiind potrivită pentru bolnavii de diabet. Nu te lăsa intimidat de lunga listă de ingrediente — majoritatea sunt mirodenii care se adaugă pentru a crea o supă aromată și gustoasă.

4 porții

1 linguriță de ulei de măsline
1 linguriță de semințe de muștar brun sau galben
un praf de fulgi de ardei roși zdrobiți sau boia de ardei iute
½ linguriță de piper negru
1 ceașcă de praz sau ceapă tocată
1 ceașcă de țelină, tăiată în bucățele de 1 cm
1 lingură de Bragg Liquid Aminos sau tamari
1 ceașcă de linte
½ ceașcă de orz perlat, clătit și scurs
1 linguriță de chimion măcinat
1 linguriță de coriandru măcinat
½ linguriță de ienibahar măcinat
1 ceașcă de morcov tăiat cubulețe
1 ceașcă de cartof roșu tăiat în cubulețe
1 linguriță de măghiran uscat
4–6 cești de supă de legume
2 foi de dafin
3 cești de frunze de spanac sau rucola rupte (sau din ambele plante)
¼ ceașcă de pătrunjel verde tocat

Se încinge uleiul de măsline într-o oală de supă la foc mediu spre mare. Se adaugă semințele de muștar și se lasă să pocnească un timp scurt în uleiul încins. Se adaugă fulgii de ardei roșu, piperul negru, prazul, țelina și liquid aminos. La final se adaugă și lintea.

Se prăjesc până prazul devine străveziu, 2–3 minute. Se adaugă orzul și se amestecă

până se combină bine. Se adaugă chimionul, coriandrul și ienibaharul și se continuă prăjitul alte 2–3 minute, sau până când orzul se rumenește ușor. Se amestecă des. Se adaugă morcovul, cartofii și măghiranul. Se lasă să fiarbă liniștit încă 3 minute. Se adaugă puțină supă de legume dacă amestecul rămâne prea uscat.

Când s-a rumenit bine, se adaugă 4 cești de supă de legume și apoi foile de dafin. Se aduc la clocot, apoi se reduce focul și se fierbe până când morcovul și cartoful este gătit, iar orzul s-a înmuiat. Se adaugă spanacul. Se mai pune supă de legume dacă este nevoie, întrucât orzul absoarbe lichidul. Se scot foile de dafin înainte de a se servi.

Se garnisește cu pătrunjel verde tocat.

Supă mexicană de tortilla, cu avocado și coriandru

Preparată cu condimente cu efect de încălzire, legume verzi, fâșii de tortilla crocantă și o fiertură consistentă, versiunea acestei rețete clasice realizată la Centrul Chopra te va încălzi dinspre interior spre afară.

4 porții

2 linguriță de ulei de măsline
1 ceașcă de praz sau ceapă roșie tocată
1 linguriță de Bragg Liquid Aminos sau tamari
1 linguriță de piper negru
½ linguriță de fulgi de ardei roșu mărunțit
1 linguriță de boia de ardei iute moderată
1 linguriță de chimion măcinat
1 linguriță de coriandru măcinat
1 linguriță de măghiran uscat
1 ceașcă de morcov tăiat cubulețe
½ ceașcă ardei gras verde tocat
4 cești de supă de legume
1 ceașcă de porumb, proaspăt sau congelat (organic, dacă e posibil)
¼ ceașcă de ardei gras roșu copt, tocat
2 tortilla de porumb, tăiate în fâșii late de 2,5 cm
¼ ceașcă de frunze de coriandru verzi tocate
1 ceașcă de avocado proaspăt, tăiat cuburi
câteva crenguțe de coriandru cu tije (pentru garnitură)

Într-o oală de supă, se încălzește 1 linguriță de ulei de măsline și se adaugă prazul. Se adaugă liquid aminos, piperul negru, fulgii de ardei roșu, boiaua, chimionul, praful de coriandru și măghiranul. Se prăjește 1 minut. Apoi se adaugă morcovul și ardeiul gras. Se prăjește 2 minute și se adaugă ½ ceașcă de supă de legume. Se lasă să fiarbă 4–5 minute. Se adaugă porumbul, ardeiul roșu copt și restul de supă. Se lasă supa să fiarbă până când cartofii sunt aproape moi.

Într-o mică tigaie pentru sote, se încălzește linguriță de ulei de măsline rămasă și se adaugă fâșiile de tortilla. Se perpelesc fâșiile până devin crocante. Se scot din tigaie și se

amestecă în supă împreună cu coriandrul verde. Se împart cubulețele de avocado între castroanele individuale. Se toarnă supa cu polonicul peste avocado și se garnisește cu crenguțele de coriandru. Se servește imediat.

Supă Mulligatawny

4 porții

1 lingură de ulei de măsline
1 linguriță de semințe de muștar brun sau galben
1 ½ cești de praz sau ceapă tocată
1 ceașcă de țelină tocată
4 ½ cești de supă de legume
1 lingură de Bragg Liquid Aminos sau tamari
½ linguriță de ardei cayenne sau fulgi de ardei roșu mărunțit
1 morcov mare, tocat
1 cartof mare, cubulețe
1 ardei gras roșu de mărime medie, tocat
1 ardei gras verde de mărime medie, tocat
1 tomată mare, tocată
1 linguriță de curcumă (șofran de India)
1 linguriță de coriandru măcinat
1 linguriță de chimion măcinat
½ linguriță de sare
1 linguriță de piper negru
1 ceașcă de lapte de cocos
2–4 linguri de suc de lămâie
¼ mănunchi de frunze verzi de coriandru tocate
½ ceașcă de nucă de cocos coaptă și tăiată mărunt (proaspătă, dacă e posibil)

Se încinge uleiul de măsline într-o oală mare de supă. Se aruncă semințele de muștar în uleiul încins și se lasă să pocnească, apoi se adaugă următoarele ingrediente în ordine, lăsând câte 2 minute între fiecare ca să se prăjească: praz, țelină, ½ ceașcă de supă de legume, liquid aminos și ardeiul cayenne. Se adaugă morcovul, cartoful, ardeii grași, tomata, curcuma, coriandrul, chimionul, sarea piperul negru și cele 4 cești de supă de legume și se prăjesc un timp scurt. Se lasă la fiert 20 de minute. Se adaugă laptele de cocos și sucul de lămâie înainte de a se servi. Castroanele se garnisesc cu frunzele de coriandru și nuca de cocos.

Supă de cartof dulce cu ghimbir

Această rețete beneficiază de gustul natural dulce al cartofului dulce și în îmbunătățește cu gustul răcoritor al ghimbirului și al celorlalte ierburi. Cartofii dulci sunt extrem de hrănitori, cu niveluri ridicate de fier, calciu, carbohidrați complecși și vitaminele a, C și B6.

4 porții

1 linguriță de ulei de măsline
Un praf de fulgi de ardei roșu mărunțit
2 ceașcă de praz sau ceapă tocată
1 lingură de ghimbir proaspăt mărunțit sau 1 linguriță de ghimbir pudră
2 linguir de Bragg Liquid Aminos sau tamari
5 cești de cartofi dulci, cojiți și tăiați cubulețe
1 linguriță de coriandru măcinat
1 linguriță de garam masala
6 cești de supă de legume
¼ coriandru verde tocat

Se încinge uleiul de măsline într-o oală de supă la foc mediu spre mare. Se adaugă fulgii de ardei, prazul, ghimbirul și liquid aminos. Se prăjesc 2–3 minute. Se adaugă cartofii dulci și se prăjesc până când sunt bine unși cu ulei și încep să se rumenească ușor. Se adaugă coriandrul și garam masala. Se mai prăjesc 2 minute, amestecând frecvent. Se adaugă supa de legume până sunt acoperiți cartofii dulci și se aduce amestecul la clocot. Se dă focul mai mic și se fierbe liniștit până când furculița se înfige cu ușurință în cartofi. Se gustă după 5 minute. Se amestecă cu un blender de mână sau un robot de bucătărie până când amestecul are o consistență omogenă, adăugându-se supă, după nevoi. Se reîncălzește înainte de a se servi garnisit cu frunzele de coriandru.

Supă de dovlecei thailandeză

4–6 porții

1 dovlecel *spaghetti*, curățat de semințe (orice dovlecel de iarnă este bun)
1 linguriță de ulei de măsline
2 cești de praz tocat
½ linguriță fulgi de ardei roșu mărunțit
1 lingură de ghimbir proaspăt măcinat
1 linguriță de Bragg Liquid Aminos sau tamari
½ ceașcă de suc de mere
2 tije de citronelă (iarbă de India), tăiate în lungimi de 10 cm
2 linguriță de coriandru măcinat
1 linguriță de chimion măcinat
4–5 cești de supă de legume (atât cât să acopere legumele)
1 conservă de 340 ml de lapte de cocos
¼ ceașcă mentă verde tocată mărunt
¼ ceașcă busuioc verde tăiat mărunt

Se preîncălzește cuptorul la 175 °C.
Se taie dovlecelul în două, se scot semințele și se lasă cu fețele tăiate în jos într-o tavă de copt. Se adaugă cam două degete de apă și se acoperă cu folie de aluminiu. Se coace

cam 1 oră sau până se înmoaie. Când dovlecelul se răcește ca să poată fi mânuit, se îndepărtează coaja și se taie în bucăți de 5 cm. (Altă metodă de coacere: se cojește dovlecelul și se toacă în bucăți de 5 cm, apoi se amestecă cu 1 lingură de ulei de susan, 1 linguriță de chimion măcinat și o linguriță de coriandru. Se așază bucățile de dovlecel pe o foaie de copt și se coc 30 de minute. Se lasă să se răcească.)

Într-o oală de supă, se încinge uleiul de măsline. Se adaugă prazul, fulgii de ardei roșu și ghimbirul și se prăjesc.

Se adaugă liquid aminos și bucățile de dovlecel copt și se încălzesc până sfârâie. Se adaugă sucul de mere, citronela, coriandrul și chimionul. Se fierb liniștit 3 minute. Se adaugă supă de legume suficient să acopere dovleceii și se fierb 10–15 minute. Se scoate citronela. Cu un blender manual sau un robot de bucătărie se omogenizează supa, adăugând lapte de cocos. Se împarte supa în castroane individuale și se garnisește cu mentă și busuioc.

Supă de dovleac foarte simplă

4–6 porții

Dovlecii sunt dovlecei de iarnă cu gust dulce. Miezul portocaliu vesel al dovleacului este totodată plin de beta-caroten, un antioxidant care ajută la îmbunătățirea funcției imunitare și reduce riscul cancerului și al bolilor de inimă. O ceașcă de dovleac copt are doar 49 de calorii, 2,7 grame de fibre, 568 mg de potasiu și 5116 micrograme de vitamina A.

1 dovleac mare (cam 1,5 kg) sau 3 cești de dovleac conservat
1 linguriță de ulei de măsline
1 ceașcă de praz sau ceapă tocată
½ linguriță de piper negru
1 linguriță de scorțișoară măcinată
1 linguriță de chimion măcinat
1 linguriță de pudră de curry
½ linguriță de cuișoare măcinate
2–3 cești de supă de legume
1 lingură de Bragg Liquid Aminos sau tamari
1 ceașcă de lapte de soia
½ linguriță de esență de vanilie (opțional)
nucșoară măcinată

Dacă se folosește dovleac proaspăt, se preîncălzește cuptorul la 175 °C. Se spală dovleacul, se taie în două și se scot semințele (se păstrează pentru a fi prăjite; Vezi „Sugestie“ de mai jos). Se așază jumătățile de dovleac cu fața în jos într-o tavă de copt. Se toarnă 1 ½ ceașcă de apă și se acoperă tigaia cu folie. Se lasă la copt 30 de minute sau până când cuțitul înfipt în miezul dovleacului iese afară cu ușurință. Se lasă la răcit, apoi se separă pulpa dovleacului de coajă cu o lingură. Pulpa se pune într-un castron și se lasă deoparte. Trebuie să obții cam 3 cești de pulpă de dovleac.

Se încălzește o oală de supă la foc mediu și se adaugă uleiul de măsline. Se adaugă prazul, piperul, scorțișoara, chimionul, pudra de curry și cuișoarele. Se prăjește până când prazul devine sticlos, 4–5 minute. Se adaugă supă de legume dacă amestecul începe să se usuce.

Se adaugă dovleacul și se continuă să se prăjească alte 3–4 minute. Se adaugă liquid aminos și se rumenește ușor dovleacul. Se adaugă supa de legume ca să se acopere dovleacul și se aduce la clocot. Se lasă focul mic și se fierbe liniștit cam 10 minute. Cu un blender manual sau un robot de bucătărie se amestecă supa până devine omogenă și cremoasă, adăugând o parte din laptele de soia și esența de vanilie (dacă se folosește) la fiecare serie. Se pune din nou supa în oală și se reîncălzește, dacă este nevoie. Se garnisește cu un praf de nucșoară.

Sugestie: *Nu arunca semințele de dovleac! Poți să obții o gustare savuroasă dacă prăjești aceste semințe bogate în proteine, zinc și alte vitamine. Se așază pe o foaie de copt și se coc la temperatura de 160 °C până devin brune-pal, scuturându-le din când în când ca să se rumenească uniform. Supraveghează cu atenție întrucât semințele și nucile se ard ușor.*

Supă de spanac și linte

4 porții

1 linguriță de ulei de măsline
1 ceașcă de praz sau ceapă tocată
1 ceașcă de țelină, tăiată în felii de 1 cm
2 căței de usturoi pisat sau ½ linguriță de praf de usturoi
1 linguriță de ghimbir proaspăt măcinat
un praf de fulgi de ardei roșu mărunțit
½ linguriță de piper negru
1 linguriță de rozmarin verde tocat
1 linguriță de Bragg Liquid Aminos sau tamari
1 ceașcă de morcov tăiat cubulețe
½ ceașcă bulgur (opțional)
1 linguriță de chimion măcinat
½ linguriță de ienibahar măcinat
1 ceașcă de linte brună, sortată, clătită și scursă
5–6 cești de supă de legume
2 foi de dafin
2 linguri de pastă de tomate
4 cești de spanac verde tocat mare
¼ ceașcă de pătrunjel verde tocat
1 ceașcă de tomate tăiate cubulețe

Se încălzește o oală de supă, se adaugă uleiul de măsline, apoi se adaugă prazul, țelina, usturoiul, ghimbirul, fulgii de ardei roșu, piperul negru și rozmarinul. Se adaugă liquid

aminos și morcovul. Se prăjește 3 minute, apoi se adaugă bulgurul (dacă se folosește) și se prăjește până se face brun-auriu. Se adaugă chimionul și ienibaharul, amestecând frecvent. Se adaugă lintea, 5 cești de supă de legume și foile de dafin. Se dă supa în clocot, apoi se reduce focul și se continuă să se fiarbă liniștit până când lintea se înmoaie, 30–40 de minute. Se mai adaugă supă de legume, după nevoie. Se adaugă pasta de tomate și spanacul și se fierbe liniștit până când spanacul se înmoaie, cam 5 minute. Se scot foile de dafin înainte de a se servi. Se pune cu polonicul în castroane și se garnisește cu pătrunjelul verde și cu tomatele tăiate cubulețe.

Antreuri și mâncăruri pentru felul doi

Sote de verdețuri și varză

4–6 porții

2 linguri de ulei de măsline
1 linguriță de ghimbir proaspăt măcinat
½ linguriță de curcumă
1 mănunchiuri de sfeclă mangold sau kale
1 căpățână mică de varză
1 lingură de coriandru măcinat
1 ½ linguriță de sare
½ linguriță de piper negru

Încinge uleiul de măsline într-un wok și prăjește rapid ghimbirul și curcuma cam 40 de secunde. Adaugă sfecla mangold și varza și agită la foc mare cam 4 minute. Presară coriandrul, sarea și piperul și amestecă legumele. Adaugă 1/8 de ceașcă de apă, pune un capac care să se potrivească bine și lasă la fiert liniștit 5–7 minute sau până când este gătit după preferințe.

Kicharee

Kicharee este o mâncare minunată, dătătoare de echilibru, ușoară, hrănitoare și ușor de digerat.

4–6 porții

⅓ ceașcă boabe de fasole mung dal (despicată)
⅔ ceașcă orez basmati sau altă cereală, cum ar fi quinoa sau orz
½ linguriță curcumă măcinată
1 lingură ghimbir tocat mărunt sau ½ linguriță ghimbir măcinat
½ linguriță semințe de chimion prăjite
½ linguriță de coriandru măcinat
1–2 cești de legume de sezon, cum sunt kale, sfeclă mangold, spanac, mazăre, alge de mare sau ciuperci
1 linguriță de ulei de măsline sau de semințe de cânepă

Într-o oală medie se pun boabele mung dal, orezul și 3–4 cești de apă. Se dă în clocot, apoi se dă focul mic. Se adaugă curcuma, chimionul, ghimbirul și coriandrul și se fierbe la foc mic, oala fiind acoperită cu capac, amestecând des astfel încât boabele mung să nu se ardă. Timpul total va depinde de cât de tinere și uscate sunt boabele; se încearcă dacă s-au înmuiat după 15–20 minute. Se mai toarnă apă, dacă este necesar să se păstreze boabele și orezul umede. Când acestea s-au înmuiat, se adaugă legumele și uleiul, după gust.

Legume cu curry

2–4 porții

3 linguri de ulei de cocos sau ulei de măsline virgin
1 linguriță de semințe de chimion
1 linguriță de semințe de coriandru
1 linguriță semințe de chimen dulce
1 linguriță semințe de muștar brun sau galben
1 lingură de ghimbir proaspăt tocat
un praf de asafetida[5] măcinată
2–3 cești de legume proaspete tocate, la alegere
chimion, curcumă și scorțișoară măcinate, după gust
lapte de cocos sau iaurt (opțional)

Se încălzește uleiul de cocos într-o tigaie mare la foc mediu spre mare. Se adaugă chimionul, coriandrul, chimenul dulce și semințele de muștar și se prăjesc până când semințele se rumenesc puțin și emană o aromă delicioasă, cam 1 minut. Se adaugă ghimbirul, asafetida și legumele tocate și se prăjesc puțin, câteva secunde, până când legumele sunt unse cu uleiul condimentat. Se adaugă ½ ceașcă apă sau supă de legume și se fierb la foc mic până sunt gata, cam 15 minute. Se adaugă chimionul, curcuma și scorțișoara măcinate, după gust. Se adaugă oricare dintre legumele care se gătesc repede, cum sunt spanacul și mazărea, la final și se gătesc 3 minute. Se mai poate adăuga lapte de cocos sau iaurt (dacă se folosește) ca să se obțină un sos mai cremos.

Tocană ratatouille

4 porții

1 vânătă mare, cojită și tăiată cubulețe
1 linguriță de ulei de măsline
2 tije de praz sau 2 cepe mari
2 linguriță de condimente italiene
1 linguriță de măghiran uscat
1 linguriță de cimbru uscat
½ linguriță piper negru
1 linguriță pudră de usturoi
1 lingură Bragg Liquid Aminos sau tamari

2 zucchini mari, tăiați cubulețe
3 ardei grași, verzi și roșii, tăiați cubulețe
2 cești de tomate tocate
1 ½ cești supă de legume
½ ceașcă busuioc verde tăiat subțire

Se pun cubulețele de vânătă într-un castron cu apă, în care s-a pus un praf de sare. Se lasă deoparte. Se încinge uleiul de măsline într-o oală mare, la foc mediu. Se adaugă prazul, condimentele italiene, măghiranul, cimbrul, piperul negru, pudra de usturoi și liquid aminos și se prăjesc puțin. Se adaugă vânăta, zucchini și ardeii grași și se prăjesc 4–5 minute. Se adaugă tomatele și se continuă să se fiarbă alte 3–4 minute. Se adaugă supa de legume când amestecul începe să se scadă. Se fierbe tocana la foc mic timp de 20–30 de minute. Se adaugă busuiocul proaspăt chiar înainte de a se servi.

Aloo Gobi

Aloo Gobi este o mâncare condimentată tradițională din India, preparată din conopidă și cartofi. Această versiunea delicioasă conține o varietate de condimente bogate nutritiv cum sunt curcuma, ghimbirul și ardeiul cayenne.

4–6 porții

3 linguri de ulei de măsline
½ linguriță de ghimbir proaspăt măcinat
½ linguriță de curcumă
2 cartofi medii, cojiți și tăiați în cuburi de 2–3 centimetri
1 conopidă medie, tăiată în buchete de 2,5 centimetri
1 linguriță de chimion măcinat
1 linguriță de coriandru măcinat
½ linguriță de ardei de cayenne
1 linguriță de sare
4 linguri de coriandru verde tocat

Se încinge uleiul de măsline într-o cratiță mare la foc mediu. Se adaugă ghimbirul și curcuma și se prăjesc 40 de secunde. Se adaugă cartofii, se dă focul mare și se prăjesc 4 minute. Apoi se adaugă conopida, chimionul, coriandrul, ardeiul de cayenne și sarea și se prăjește amestecul 8 minute. Se adaugă 4 linguri de apă, se acoperă cu un capac etanș și se lasă în aburi până când legumele se înmoaie. Înainte de a se servi, se adaugă coriandrul verde.

Năut chili

4–8 porții

2 cești de boabe garbanzo (năut) preparate și scurse de lichid
1 lingură de pastă chili în stil thailandez
¼ linguriță de citronelă

1 lingură de Bragg Liquid Aminos sau tamari
¼ ceașcă de lapte de cocos light
2 linguri de coriandru verde tocat fin

Se încinge o cratiță mică la foc mediu. Se adaugă garbanzo, pasta chili, citronela și liquid aminos. Se gătește, amestecând frecvent, până când pasta chili se topește și boabele de năut încep să se rumenească, cam 10 minute. Se adaugă laptele de cocos și se fierbe până când se îngroașă puțin, cam 5 minute. Se ia de pe foc. Se amestecă cu coriandrul verde chiar înainte de a se servi.

Pilaf de quinoa

4–6 porții

Acest fel de mâncare se poate servi împreună cu un fel principal sau ca „vedetă“ a mesei.

1 ceașcă de quinoa, curățată și clătită
2 ½ cești de supă de legume sau apă
1 linguriță ulei de măsline
un praf de fulgi de ardei roșu iute
½ linguriță piper negru
1 ceașcă de praz sau ceapă tocată
1 linguriță chimion măcinat
1 lingură de Bragg Liquid Aminos sau tamari
2 căței de usturoi, tocați (opțional)
2 zucchini medii, tăiați în două pe lungime și apoi tăiați felii
2 mâini de amestec de verdețuri (sfeclă mangold, spanac, frunze de muștar), spălate și rupte în bucăți
3 linguri de coriandru verde tocat
1 linguriță de oregano verde
1 linguriță de boia de ardei iute sau paprika
1 tomată mare, tăiată cubulețe

Se prăjește quinoa într-o tigaie uscată, amestecând frecvent, până se face rumen-aurie, cam 2 minute. Se dau în clocot 2 cești de supă de legume. Se adaugă quinoa și se lasă să fiarbă liniștit până când lichidul este absorbit, 15–20 minute. Se pune quinoa într-un castron și se agită cu o furculiță. Se lasă la răcit.

Într-o cratiță de sote se încinge uleiul de măsline la foc mediu; se adaugă fulgii de ardei iute, piperul negru, prazul, chimionul, liquid aminos și usturoiul (dacă se folosește). Se prăjește până când prazul se rumenește la margini, cam 5 minute. Se adaugă zucchini și dovlecelul galben și se prăjește 3–4 minute, până când legumele devin fragede. Se adaugă verdețurile și se continuă prăjitul până se înmoaie. Se ia de pe foc cratița, se scurge lichidul în exces și se pune deoparte.

Se adaugă coriandrul verde, oregano, boiaua iute și tomata peste quinoa. Se

amestecă și apoi se adaugă mixtura de legume. Se amestecă până se combină bine.

Se poate servi această rețetă ca un fel secundar, fierbinte, sau ca o minunată salată rece pe un pat de verdețuri.

Tăiței în stil thailandez (Pad Thai)

În Thailanda, pad thai a fost în mod tradițional o mâncare ușoară din tăiței cu o aromă complexă datorată unui amestec de mirodenii proaspete. În varianta ei occidentală, pad thai este adesea un fel de mâncare greu, uleios, în care sunt accentuate puternic gusturile dulce și sărat. Rețeta delicioasă a Centrului Chopra se bazează pe versiunea originală, mai ușoară a mâncării. În loc ca tăițeii să fie prăjiți rapid în mult ulei, aceștia sunt gătiți în puțin ulei de măsline, supă de legume și un amestec unic de mirodenii și ierburi aromate.

4 porții

450 g de tofu sau tempeh copt și marinat (vezi rețeta de la pagina 331) sau 2 cești de pui fiert și tocat cubulețe (după preferințe, se poate înlocui cu tofu simplu).

Sos thailandez

½ ceașcă supă de legume
¼ ceașcă oțet de orez
2 linguri de suc de mere
2 lingurițe de suc de lămâie
1 linguriță pastă miso
1 linguriță paprika
1 linguriță amestec de mirodenii chinezesc[6]
1 lingură de sirop de arțar
1 lingură de Bragg Liquid Aminos sau tamari
2 lingurițe de frunze de busuioc verde, tăiate fin

Tăiței

225 grame de tăiței de orez sau tăiței soba
1 linguriță de ulei de măsline sau de susan
½ ceașcă de praz sau ceapă tăiată felii
un praf de fulgi de ardei iute roșu mărunțit
1 linguriță de coriandru măcinat
2 lingurițe de ghimbir proaspăt măcinat
1 cățel de usturoi, pisat (opțional)
2 linguri de supă de legume
2 linguri de migdale coapte tăiate
¼ ceașcă de ceapă verde tocată (eșalotă), părțile albe și verzi
2 cești de muguri de fasole mung, spălați
½ ceașcă de coriandru verde tocat

Dacă se folosește tofu sau tempeh marinat, se scoate din marinată și se taie în fâșii de 2 centimetri lățime și se pune deoparte.

Se combină toate ingredientele sosului thailandez într-un blender și se face un piure până se omogenizează. Se adaugă busuioc după ce se prepară piureul. Se pune deoparte.

Se gătesc sau se lasă în apă tăițeii, conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Se clătesc, se pun într-un castron mare și se stropesc cu puțin ulei ca să nu se lipească.

Sugestie: *Tăițeii se lasă în apă până când doar se înmoaie puțin și devin pliabili, dar fără să se umfle complet. Dacă sunt lăsați să se înmoaie prea mult, când sunt puși în mâncare se terciuiesc.*

Se încinge uleiul de măsline într-un wok sau într-o tigaie mare. Se adaugă prazul, fulgii de ardei iute, coriandrul, ghimbirul și usturoiul (dacă se folosește) și se prăjește timp de 2 minute, adăugând supa de legume după 1 minut. Se adaugă fâșiile de tofu, tempeh sau carnea de pui. Se acoperă cu un capac, se dă focul mic și se fierbe liniștit 3–4 minute.

Se adaugă migdalele, eșalota, mugurii de fasole și coriandrul verde. Se fierbe până când se încălzește destul, 3–4 minute. Se adaugă sosul și se mai fierbe 2–3 minute, apoi se toarnă mixtura peste tăiței și se amestecă până se combină bine. Se servește cu legume la abur.

Marinată simplă pentru tofu sau tempeh

4 porții

1 pachet de 450 grame de tofu sau tempeh proaspăt și extra-tare
¾ ceașcă de Bragg Liquid Aminos sau tamari
¾ oțet de orez
2 linguri de oțet balsamic
2 linguri de sirop de arțar
1 linguriță de ghimbir măcinat
1 linguriță de chimion măcinat
½ linguriță de fulgi de ardei iute roșu
1 linguriță de ulei de susan

Se taie tofu sau tempeh în bucăți de 1 centimetru sau se taie cubulețe. Se combină restul ingredientelor într-o tavă de copt puțin adâncă. Se adaugă tofu sau tempeh. Se lasă la înmuiat peste noapte. Pentru a accelera procesul, se coace tofu sau tempeh la 180°C timp de 20–30 minute, apoi se răcește. Se scoate tofu sau tempeh din marinată și se folosește la prepararea diferitelor mâncăruri. Se păstrează într-un container cu capac etanș.

Burgeri din tofu excelenți

Se obțin 8 burgeri

2–3 felii de pâine uscată

2 linguri de ulei de măsline
1 ceașcă de praz sau ceapă tocată
½ linguriță de piper negru
450 grame de tofu proaspăt, cu conținut redus de grăsime, tare sau extra-tare, scurs și fărâmat
¼ ceașcă alune și semințe (semințe de floarea-soarelui, nuci, nuci de pin, migdale sau altele)
1 ceașcă zucchini ras
1 ceașcă de morcov ras
1 linguriță busuioc uscat
1 linguriță oregano uscat
1 linguriță cimbru uscat
1 linguriță tarhon uscat
1 linguriță usturoi pisat sau 1 linguriță pudră de usturoi
1 linguriță Bragg Liquid Aminos sau tamari

Se încălzește cuptorul la 180°C. Se pune pâinea într-un robot de bucătărie și se sfărâmă, după care se lasă deoparte. Se încălzește 1 lingură de ulei de măsline într-o tigaie mică, la foc mare. Se adaugă prazul și piperul și se prăjesc 2–3 minute. Se ia de pe foc și se lasă să se răcească. Se pun tofu, nucile și semințele, zucchini, morcovul și legumele prăjite în robotul de bucătărie. Se dau câteva pulsuri, apoi se adaugă busuiocul, oregano, cimbrul, tarhonul, usturoiul și liquid aminos. Se continuă amestecarea până se obține o consistență omogenă. Amestecul trebuie să fie gros și ferm.

Se ia din mixtură și se fac chiftele rotunde. Se aplatizează chiftelele în formă de burgeri și se tăvălesc pe ambele părți în pesmet. Se încinge o lingură de ulei într-o tigaie și se prăjesc turtițele un timp scurt, până se fac brun-aurii, adăugând ulei dacă acesta este absorbit înainte de a se rumeni fața a doua. Se așază pe o tavă de copt unsă cu ulei și se lasă la cuptor 10–15 minute, până devin ferme. Se servesc pe câte o chiflă sau ca antreu cu un sos la alegere.

Salate

Salată de citrice și fructe de pădure

4 porții

2 portocale, cojite și tăiate
1 ceașcă de căpșuni proaspeți și tăiați
1 ceașcă de zmeură sau de mure
1 ceașcă de afine

Fructele se spală și se scurg bine. Se taie feliile de portocale pe jumătate. Se prepară dressingul (vezi rețeta care urmează) și se toarnă într-un castron mare. Se pun portocalele în castron și se ung cu dressing. Se scot din castron și se așază pe o tavă, ca

strat de bază. Se păstrează 10 bucăți pentru garnisire. Se pun căpșunile în castron și se ung. Se scot și se aranjează printre bucățile de portocale ca niște raze de soare. Se ung cu dressing și fructele de zmeură, se pun deasupra portocalelor, apoi se ung și afinele și se aranjează în jurul zmeurei. Se creează astfel imaginea unui soare cu raze din fructe. Se stropește peste fructe dressing și se garnisește cu bucățile de portocală păstrate.

Dressing

¼ ceașcă oțet de orez
¼ ceașcă sirop de arțar sau miere organică
1 lingură de oțet balsamic
1 linguriță de Bragg Liquid Aminos, tamari sau sos de soia ușor (light)
½ linguriță de scorțișoară măcinată
½ linguriță de ghimbir măcinat
½ ceașcă de suc de mere

Se combină toate ingredientele și se amestecă bine.

Verdețurile zeiței cu Gorgonzola

4–6 porții

Această salată delicioasă îți va hrăni dragostea pentru plăcerile senzoriale ale vălului palatin. Savoarea dulce și crocantă a nucilor glazurate cu miere contrastează cu gustul înțepător al Gorgonzolei și cu spanacul verde. Se servește ca aperitiv ușor.

1 kg de spanac verde, spălat și cu codițele rupte
1 ceașcă de nuci glazurate cu miere (vezi rețeta care urmează)
½ ceașcă de brânză Gorgonzola
½ ceașcă de coacăze
3 linguri de dressing de semințe de mac (vezi rețeta care urmează)

Se amestecă toate ingredientele și se aranjează pe farfurii răcite.

Nuci glazurate cu miere

Se obține 1 ceașcă sau 4–6 porții

½ linguriță de ulei de măsline
1 ceașcă de miez de nucă
1 linguriță de miere

Se încinge uleiul de măsline într-o tigaie la foc mediu (nu se lasă să ajungă să iasă fum). Se pun nucile și se prăjesc până se rumenesc, cam 2 minute. Se adaugă mierea și se ung bine nucile. Se lasă să se răcească complet înainte de a se folosi.

Dressing de semințe de mac

Se obține cam ¾ ceașcă

1 lingură de muștar de Dijon

1 lingură de ulei de măsline
1 lingură de miere
1 lingură Bragg Liquid Aminos sau tamari
1 lingură zeamă de lămâie
½ ceașcă suc de portocale
¼ ceașcă iaurt simplu
1 lingură semințe de mac

Se combină toate ingredientele într-un borcan mic și se agită bine. Dressingul poate fi păstrat la frigider câteva zile.

Tabouli de la Centrul Chopra

Legumele, cerealele și fasolea din această salată gustoasă asigură un flux constant de energie care îi echilibrează în mod deosebit pe cei înclinați să devină iritabili și să mănânce în exces dacă li se face foame prea mult.

4 porții

1 ¾ cești de supă de legume sau apă
1 ceașcă de grâu bulgur
1 linguriță de ulei de măsline
½ ceașcă de praz sau ceapă tocată
¼ ceașcă de ardei gras roșu copt, tocat (și ardeiul proaspăt e bun)
1 ceașcă de zucchini tăiat cubulețe
½ ceașcă de fasole Great Northern fierte sau de la conservă (și clătite)
1 ceașcă de tomate tocate
½ ceașcă de pătrunjel verde tocat sau altă plantă aromată verde
2 linguri de busuioc verde tăiat fin
½ ceașcă de mentă verde tocată
2 linguri de măsline kalamata, cu sâmburii scoși și tăiate felii

Se toarnă 1 ½ ceașcă de supă de legume într-o cratiță mică și se dă în clocot, apoi se adaugă grâul bulgur. Se agită cu o furculiță, se ia de pe foc și se acoperă cu un capac etanș. Se lasă grâul la înmuiat timp de 15 minute. Se răsfiră cu furculița, se varsă într-un castron de mixer și se lasă să se răcească.

Între timp, se încinge uleiul de măsline într-o tigaie la foc mediu. Se adaugă prazul și se prăjește puțin. Se adaugă ardeiul gras și zucchini și se prăjește alte 2 minute. Se adaugă fasolea și se mai prăjește 2 minute. Se adaugă sfertul de ceașcă de supă rămas când amestecul începe să scadă. Se ia de pe foc și se răcește. Se adaugă tomatele, pătrunjelul, busuiocul, menta și măslinele la grâul răcit și se amestecă. La final, se toarnă dressingul (vezi rețeta care urmează) peste mixtura de bulgur.

Dressing

2 linguri de zeamă de lămâie
1 lingură de suc de mere

1 lingură de Bragg Liquid Aminos sau tamari
1 linguriță de mărar uscat
½ linguriță de sare
½ linguriță de piper negru
2 căței de usturoi, pisați, sau ½ linguriță de pudră de usturoi
2 linguriițe de ulei de măsline

Într-un castron mic, se combină toate ingredientele exceptând uleiul de măsline. Se agită mixtura și apoi se continuă să se amestece în timp ce se adaugă, puțin câte puțin, uleiul de măsline.

Variații

Această rețetă se pretează la o varietate infinită. Poți să înlocuiești legumele menționate în rețetă cu legumele tale preferate, tocate, rase sau mărunțite. Pentru un plus de savoare și textură, poți adăuga coacăze, stafide, semințe de floarea-soarelui, alune de pin sau brânză feta. Poftă bună!

Salată de kashi[7]

4–6 porții

1 ceașcă de morcovi tăiați cubulețe
1 ceașcă de țelină tăiată cubulețe
½ ceașcă ardei gras roșu copt, tocat
¾ ceașcă boabe de fasole, fierte și răcite (se pot folosi orice fel de boabe și leguminoase: mazăre, linte, fasole adzuki și așa mai departe)
4 cești de crupe de hrișcă fiartă
¼ cești de alune de nuci coapte
½ ceașcă de semințe de floarea-soarelui prăjite
⅛ ceașcă de oțet de vin roșu
1 linguriță de ulei de susan
⅛ ceașcă de muștar preparat
⅛ ceașcă de Bragg Liquid Aminos sau tamari
¼ linguriță de piper negru
1 lingură de ulei de măsline

Într-un castron mare, se combină morcovii, țelina, ardeiul gras, boabele de fasole sau leguminoase, crupele de hrișcă, alunele de pin și semințele de floarea-soarelui. Într-un alt castron se amestecă oțetul, uleiul de susan, muștarul, liquid aminos, piperul negru și uleiul de măsline și se toarnă peste salată, amestecându-se toată combinația.

Condimente și sosuri

Raita de castraveți

4 porții

3 castraveți mici, cojiți, cu semințele scoase și tăiați cubulețe
2 linguri de zeamă de lămâie
1 linguriță de chimion măcinat
½ linguriță de mărar uscat
un praf de sare
2 linguriță de coriandru verde tocat
1 ceașcă de iaurt degresat

Se pun castraveții într-un castron mic. Se adaugă zeama de lămâie, chimionul, mărarul, sarea și coriandrul și se amestecă ușor. Se adaugă iaurtul și se combină cu o furculiță. Se servește drept condiment cu curry sau ca dressing pentru salate și rulouri.

Humus cu muguri de năut

3 porții

2 cești de muguri de năut
1 lingură de ulei de floarea-soarelui
3 linguri de zeamă de lămâie
½ linguriță de piper negru proaspăt măcinat
½ linguriță de paprica măcinat
½ ceașcă de morcov ras
½ ceașcă de pătrunjel proaspăt tocat vin
sare după gust

Se pun mugurii de năut, uleiul de floarea-soarelui, zeama de lămâie, piperul și paprica într-un robot de bucătărie cu lame de oțel inoxidabil. Se procesează până când se formează o pastă omogenă. Se transferă mixtura într-un castron, se amestecă cu morcovul și pătrunjelul și se adaugă sare după gust.

Curry masala ușoară

Se obțin 1 ½–2 cești

Acest sos simplu se poate folosi cu multe combinații vegetale. Poate fi folosit și pentru tofu la gril sau ca bază pentru o supă.

2 linguri de ulei de măsline
1 ceașcă de praz sau ceapă verde tocată
1 lingură de ghimbir proaspăt, mărunțit sau o linguriță de ghimbir măcinat
1 linguriță de chimion măcinat
½ linguriță de ardei cayenne sau fulgi de ardei iute roșu mărunțit
½ linguriță de curcumă
1 tomată mare coaptă, tocată fin
1 lingură de Bragg Liquid Aminos sau tamari

Se încinge uleiul de măsline într-o cratiță medie la foc mediu. Se adaugă prazul și ghimbirul și se prăjește. Se adaugă chimionul, ardeiul cayenne, curcuma și tomata și se

prăjesc 1 minut. Se adaugă liquid aminos și se mai lasă pe foc 2 minute.

Salsa picantă de tomate și mango

Se obțin 1 ½–2 cești

1 ardei Anaheim întreg, de iuțeală moderată, copt și cojit, sau ¼ ceașcă de ardei iuți verzi de iuțeală moderată, conservați
1 mango copt, tăiat cubulețe
2 tomate medii coapte, tăiate cubulețe
1 lingură de Bragg Liquid Aminos, tamari sau sos de soia
1 ceapă sau praz mediu, tocat
2 căței de usturoi, pisați, sau o linguriță de ghimbir proaspăt mărunțit
1 lingură de zeamă de lămâie
¼ ceașcă de coriandru verde tocat
1 linguriță de chimion măcinat
½ linguriță de coriandru măcinat

Cum se coc ardeii:

Cu un clește de oțel inoxidabil, se ține ardeiul crud la flacăra aragazului. Se ține așa până când pielița se arde și se formează băsicuțe. Se întoarce ardeiul cu atenție ca să se carbonizeze o suprafață cât mai mare. Se pune ardeiul copt într-o pungă de hârtie. În felul acesta, aburii care ies din ardei vor desprinde pielița. Se lasă ardeiul așa până se răcește, cam 10 minute. Se curăță pielița sub jetul de apă.

Cum se prepară salsa:

Se toacă ardeii iuți și se pun într-un castron. Se adaugă mango și tomatele și se lasă deoparte. Se încălzește liquid aminos într-o tigaie de mărime medie la foc mic. Se adaugă ceapa și usturoiul și se prăjesc puțin. Se adaugă amestecul de ceapă la amestecul de mango. Se adaugă zeama de lămâie, coriandrul verde, chimionul, coriandrul măcinat și se amestecă bine. Se lasă la răcit cam 1 oră înainte de a se servi. Se adaugă 1 linguriță de liquid aminos dacă se dorește un gust mai sărat.

Chutney de mentă

Se obține 1 ceașcă

1 ceașcă de iaurt simplu, preferabil degresat
1 mănunchi de coriandru verde
1 bucată de ghimbir de 5 cm, cojit
1 ardei iute serrano
1 linguriță de sare
1 linguriță de chimion măcinat
½ linguriță de zahăr granulat
¼ ceașcă de frunze de mentă verzi (fără codițe)

Se pun toate ingredientele într-un blender și se amestecă până când chutney-ul are o consistență fină. Se servește la temperatura camerei.

Pesto proaspăt cu migdale

Se obține 1 ceașcă

1 praz mic
½ ceașcă de migdale
2 cești de frunze de busuioc verde
½ ceașcă de ulei de măsline
½ ceașcă de zeamă de lămâie
1 linguriță de piper negru

Se taie și se aruncă părțile verzi ale prazului și se tund mustățile de la bază. Se taie în patru partea albă, pe lungime, și se spală bine sub jet de apă, pentru a se îndepărta mizeria și grăunții de nisip. Se scurge apa. Se toacă prazul în bucăți mari. Se pun migdalele într-un robot de bucătărie și se dau câteva pulsuri. Se adaugă prazul și celelalte ingrediente și se amestecă până se omogenizează.

Sugestii de servire:

Se amestecă cu paste proaspăt preparate.
Se folosește ca topping de pizza.
Se servește cu orez simplu.
Se întinde pe sendvișuri în loc de muștar sau maioneză.
Se adaugă la supa italiană pentru un plus de aromă.

Deserturi

Parfait de iaurt și fructe de pădure

4 porții

½ kilogram de fructe de pădure proaspete (sau 300 grame dacă sunt congelate)
½ linguriță de cuișoare măcinate
½ linguriță de scorțișoară măcinată
2 cești de iaurt simplu, preferabil degresat
1 linguriță de esență de vanilie
2 linguri de sirop de arțar sau miere organică

Într-o tigaie mică se încălzesc fructele de pădure, adăugându-se puțină apă pentru a se evita arderea. Se lasă pe foc 1–2 minute. Se adaugă cuișoarele și scorțișoara și se continuă fierberea până când bacele încep să se înmoaie, 3–5 minute. Se ia de pe foc și se pune compoziția într-un castron de mixer ca să se răcească puțin. Dacă bacele produc prea mult lichid, se pun în castron cu o spumieră.

Se adaugă iaurtul și esența de vanilie și se mixează bine. Se îndulcește după gust cu sirop de arțar. Se servește cu granola sau cu cereale calde pentru micul dejun sau ca

desert ori gustare ușoară.

Incredibilul tort dublu de ciocolată de la Centrul Chopra

Piureul de mere și tofu dau acestui tort de ciocolată o textură densă, umedă, fără numeroasele grame de grăsime saturată din rețetele tradiționale. Este un desert excelent pentru sărbătoririle alături de cei dragi.

12 porții

350 grame de tofu cremos degresat, ferm sau extra-ferm, mărunțit și lăsat să se scurgă 20 de minute
¼ ceașcă de ulei de rapiță
1 ceașcă de sirop de arțar
¾ ceașcă de piure de mere
2 linguriițe de esență de vanilie
1 ceașcă de făină integrală de patiserie
¾ ceașcă de pudră de cacao neîndulcită
2 linguriițe de praf de copt
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
1 ceașcă de fulgi de ciocolată

Se încălzește cuptorul în prealabil la 175 °C.
Se unge cu ulei o tavă rotundă cu diametrul de 20 cm sau una dreptunghiulară de 23 x 33 cm și se pune deoparte. Se folosește un robot de bucătărie sau un blender pentru a se face un piure din tofu, uleiul de rapiță, siropul de arțar, piureul de mere și esența de vanilie până se omogenizează. Se lasă deoparte.

Într-un castron mare, se amestecă făina, pudra de cacao, praful de copt și bicarbonatul de sodiu. Se toarnă ingredientele umede peste ingredientele uscate și se combină. Se încorporează cu atenție și fulgii de ciocolată, avându-se grijă să nu se mixeze excesiv.

Se toarnă aluatul în tava de copt pregătită și se lasă la copt 30–40 de minute sau până când o scobitoare introdusă în aluat iese curată. După ce tortul se răcește, se glazurează (vezi rețeta de mai jos).

Glazură de ciocolată

1 ceașcă de unt nesărat
4 cești de fulgi de ciocolată
1 pachet de tofu cremos de 340 grame
¼ sirop de arțar

Se topesc untul și fulgii de ciocolată într-o cratiță la foc mic și se amestecă până se omogenizează. Într-un robot de bucătărie sau un mixer, se amestecă tofu și siropul de arțar. Se adaugă untul topit și ciocolata la mixtura de tofu. Se lasă glazura să ajungă la temperatura camerei înainte să se decoreze tortul.

Prăjiturele din fulgi de ovăz în stil vegan

Aceste prăjiturele aromate au o minunată textură elastică și moale, creată din amestecul de mango, nucă de cocos, ovăz și fructe uscate.

Se obțin 20–22 prăjiturele

½ ceașcă de piure de mango
1 ceașcă de zahăr brun
2 linguri de sirop de arțar
1 linguriță de sirop de arțar
1 linguriță de esență de vanilie
1 ceașcă de fulgi de ovăz
1 ceașcă de făină de alac
1 ceașcă de curmale sau alte fructe uscate
1 ceașcă de stafide
1 ceașcă de fulgi de cocos
½ linguriță de bicarbonat de sodiu
1 linguriță de scorțișoară măcinată
1 linguriță ienibahar măcinat

Se încălzește în prealabil cuptorul la 175 °C.
Se ung sau se stropesc tăvile de copt cu ulei vegetal. Se combină piureul de mango, zahărul, siropul de arțar și esența de vanilie. Într-un castron mare, separat, se combină toate celelalte ingrediente. Se amestecă, manual, ingredientele umede cu ingredientele uscate.

Se folosește o măsură de ¼ ceașcă pentru a porționa aluatul și a-l modela în bulete. Se așază pe tăvile de copt pregătite și se coc timp de 15 minute, până devin brun-aurii.

Băuturi

Ceai de ghimbir

Ceaiul de ghimbir este o băutură cu puternice efecte detoxifiante și care restabilește echilibrul în organism. De asemenea, are efecte benefice asupra sistemului digestiv și scade pofta de alimente dulci și sărate. Centrul Chopra recomandă să se bea zilnic două–trei cești de ceai de ghimbir fierbinte.

Pentru a prepara 1 litru de ceai de ghimbir:
Se toacă în bucăți mari o bucată de ghimbir necojită, de 5 cm, și se pune într-o oală de 2–3 litri în care se toarnă 1 litru de apă purificată. Se dă în clocot, apoi se dă focul mai mic și se lasă să fiarbă liniștit 15 minute. Se strecoară ceaiul și se toarnă într-un termos sau într-o carafă de sticlă.

Pentru a prepara 1 ceașcă de ceai de ghimbir:
Se ia o rădăcină de ghimbir necojită și se răzuiește 1 linguriță cu vârf. Se amestecă într-

o cană de apă fierbinte și se lasă așa timp de 2 minute. Se strecoară sau se lasă ghimbirul să se așeze pe fundul cești.

Lassi dulce

Lassi se servește în mod tradițional la sfârșitul mesei, ca să ajute digestia. Se recomandă să se bea în perioadele calde.

4–6 porții

1 ceașcă de iaurt simplu, preferabil degresat
¼ ceașcă de zahăr granulat sau miere
2–3 cești de apă rece filtrată
¼ linguriță de nucșoară măcinată
2 linguriță de apă de trandafiri (opțional)

Se combină toate ingredientele într-o carafă mare și se amestecă sau se pun într-un blender și se agită 30 de secunde.

Se răcește la frigider timp de 30 de minute înainte de a se servi.

---

[2] Concentrat de proteine lichid, certificat în privința absenței organismelor modificate genetic, derivat din boabe de soia sănătoase și cu un bogat conținut de aminoacizi esențiali și neesențiali. (*N.t.*)

[3] *Pachyrhizus erosus* — nap mexican.(*N.t.*)

[4] Dacă nu găsești jicama în regiunea ta, se poate înlocui cu pere asiatice, mere crocante, castane de apă, napi albi sau ridichi.

[5] Gumă rășinoasă obținută din rădăcina plantei *Ferula asafoetida*, folosită drept condiment în bucătăria indiană. (*N.t.*)

[6] În original, *Chinese five-spice powder*, un amestec de cinci mirodenii (anason stelat, cuișoare, scorțișoară chinezească, piper Sichuan, semințe de chimen dulce) folosit mai ales în bucătăria chinezească. (*N.t.*)

[7] Crupe de hrișcă. *(N.t.)*

Mulțumiri

Apariția unei cărți noi mă face să simt cât sunt de norocos pentru faptul că-mi văd cuvintele ajungând să fie publicate ca prin simpla atingere a unui buton. Nu există niciun buton, desigur, ci doar munca devotată a multor oameni aflați în culise. Mulțumirile pe care li le adresez aici sunt doar un mic simbol al aprecierii pe care o merită.

Echipa de la Harmony Crown s-a aflat alături de mine și a crezut în opera mea chiar într-o perioadă când industria editorială trece prin schimbări neliniștitoare. Tina Constable, editor la Crown, Mauro DiPreta, Tara Gilbride, Meredith McGinnis și Ayelet Gruenspecht au fost susținători neclintiți.

Gary Janse, ajutat de Amanda O' Connor, a dovedit de multe ori ce înseamnă pentru un scriitor să fie susținut de un redactor talentat și entuziast. Relația noastră se bazează pe încredere, afecțiune și respect reciproc.

Semințele acestei cărți au fost sădite de Bob Barty, care a dezvoltat-o, făcând din ea un program de televiziune, transmis în rețeaua PBS. Multe mulțumiri pentru creativitate și entuziasm.

Viața mea cotidiană este administrată cu pricepere de personalul de la Centrul Chopra, oamenii de aici fiindu-mi apropiați și dragi ca o familie, începând cu Carolyn și Felicia Rangel. Pentru cerințele speciale ale acestei cărți, trebuie să le mulțumesc și lui Sara Harvey, Kathy Bankerd, Kyla Stinnett, Teresa Long și Attila Ambrus. Cu toții m-ați învățat ce înseamnă spiritul în acțiune.

De când am venit în Statele Unite ale Americii în 1970, ca proaspăt căsătoriți, eu și soția mea, Rita, am avut fericirea să vedem cum familia noastră crește. Acum, ea îi cuprinde pe Mallika, Sumant, Tara, Leela, Gotham, Candice și Krishu.

Fie ca aceste scurte mulțumiri să vă arate cât de mult vă datorez și cât de profund sunteți apreciați.